Coperta : Călin Popovici

Redactor : Iulian Dragomir
Corector : Marinela Măhălean
Tehnoredactor : Dana Iordache

Editura SAFIRE
tel. 619.82.52 : OP 10 - CP 72

ISBN 973 – 96307 – 1 – 5

AUTOCONTROL

pentru avansaţ şi nu numai…

Dedic această lucrare soţiei, copiilor, tuturor celor care au intrat deja în Alfa, dar şi tuturor celor care încă nu au intrat în Alfa.

Editura SAFIRE
Bucureşti 1993

Ce am văzut şi am auzit, vă vestim şi vouă, ca şi voi să aveţi împărtăşire ca noi. Iar împărtăşirea noastră este cu Tatăl şi cu Fiul Său, Iisus Hristos.

Şi acestea noi vi le scriem, ca bucuria voastră să fie deplină.

(I Ioan, I, 3-4)

Ştiu faptele tale, iată am lăsat înaintea ta o uşă deschisă, pe care nimeni nu poate să o închidă, fiindcă, deşi ai putere mică, tu ai păzit cuvântul Meu şi nu ai tăgăduit numele Meu.

(Apoc., III, 8)

Drept aceea, adu-ţi aminte cum ai primit şi auzit şi păstrează şi te pocăieşte. Iar de nu vei priveghea, voi veni ca un fur şi nu vei şti în care ceas voi veni asupra ta.

(Apoc., III, 3)

Introducere

Înaintea mea
Cărarea,
kilometru după kilometru,
secole după secole
se întinde albă...
iar drumul,
în pantă imperceptibilă,
urcă mereu...

(Jiddu Krishnamurti,
"*Cărarea*")

Lucrarea ce o ţii în mână de data asta nu este nici o continuare a "*Iniţierii în Autocontrol*" *(Ed. Arhetip - Renaşterea Spirituală, 1993)* şi nici o carte de sine stătătoare. Ea se adresează atât celor care au început deja Autocontrolul şi îl practică, la nivelul prezentat în lucrarea amintită, cât şi celor care nu au reuşit să o cumpere.

Înainte însă de **a începe**, câteva cuvinte introductive cred că sunt necesare.

Înaintea ta Divinitatea a pus o cărare, diferită de la om la om, cărare la sfârşitul căreia este examenul cel mare dinaintea saltului spre lumile superioare. Parcurgând această cărare avem două ţeluri: acumularea de cunoştinţe şi "facerea de bine". Primul deziderat nu poate fi îndeplinit într-o viaţă, tocmai de aceea avem posibilitatea de a ne reîntoarce pentru o nouă "clasă" de învăţare.

Modul în care absolvim aceste clase depinde numai şi numai de noi, iar de aceasta depinde numărul de reîncarnări pe acest Pământ. În ce priveşte "a face bine", aici căile sunt nenumărate, dar fiecare avem bine definită calea din faţa noastră. Problema este însă de a afla care este calea ce ne-a pus-o El în faţă. Suntem puşi cumva în situaţia conducătorului auto care caută intrarea pe autostrada unde are o bandă a lui, într-un oraş necunoscut şi fără hartă. Modalitatea uşurării găsirii "intrării" o avem prin tehnicile de meditaţie. Amintesc doar câteva din ele: Yoga, Mind Control-ul, tehnicile învăţate prin cursurile Meditation Grup for the New Age, rugăciunea creştină, tehnicile extrem orientale ca budismul, Zen etc., folosirea cristalului de cuarţ şi altele. În cele ce urmează îţi voi prezenta o tehnică pusă la punct din cele de sus, preluând de la fiecare tot ceea ce mi s-a părut că nu este nociv (de exemplu, în Yoga este de-a dreptul periculos să revii brusc din meditaţie; în tehnica noastră – numită **'Alfa'** după numele undelor cerebrale activate în mod conştient – nu există acest pericol). De asemenea am căutat să diminuez la maxim condiţiile restrictive (ca de exemplu o anumită alimentaţie) şi să ofer o comoditate maximă – salutară, cred, în epoca aceasta superstressantă în care trăim. Tocmai de aceea, vei observa că nu găseşti poziţii care de care mai complicate, ca de exemplu asanale din Yoga, ci îţi recomand să te aşezi cât mai comod într-un fotoliu, sau să îţi alegi poziţia care îţi tihneşte cel mai mult (poţi sta chiar şi în cap dacă asta îţi convine).

Dar, pentru că am amintit deja de undele Alfa, să detaliem puţin această noţiune.

Există patru mari tipuri de unde cerebrale, înregistrabile la orice electroencefalograf:

– **Undele BETA** – cu frecvenţele cuprinse între 14 şi 21 Hz, care apar preponderent în starea de veghe;

– **Undele ALFA** – cu frecvenţele cuprinse între 7 şi 14 Hz, care apar preponderent în starea de semisomn;

– **Undele TETA** – având domeniul de frecvenţe între 4 şi 7 Hz, corespunzătoare stării de somn;

– **Undele DELTA** – cu frecvenţe sub 4 Hz, corespunzătoare somnului profund.

Domeniul **Beta** corespunde lumii fizice; aici există imagine, sunet, miros, gust, pipăit, există timp şi spaţiu.

Domeniul **Alfa** corespunde nivelului conştiinţei interioare, lumii spirituale. Nu mai există noţiunile de spaţiu şi timp. Frecvenţa de 10 Hz corespunde frecvenţei la care se interconectează cele două emisfere cerebrale: dreapta (intuitivă, folosită rar, ca de exemplu la ascultarea unei bucăţi muzicale, la admirarea unei picturi etc) şi stânga (cu rol analitic şi sintetic – în cazul dreptacilor; la stângaci situaţia este inversă). Tot frecvenţa de 10 Hz este atribuită "frontierei PSI", adică sub aceasta apar toate fenomenele din parapsihologie, cum sunt telepatia, percepţia extrasenzorială (PSE, ESP), telekinezia, premoniţia, etc. Chiar şi Pământul prezintă o vibraţie în acest domeniu, în jur de 8,5 Hz.

Domeniul **Teta** este activat în timpul somnului, dar şi prin anestezie generală.

Domeniul **Delta** corespunde inconştientului.

Deci zona Alfa (o vom numi pe scurt "Alfa") corespunde domeniului în care frecvenţele cerebrale sunt diminuate la aproximativ jumătate din starea de veghe. Cercetătorii care au utilizat biofeedback, sau EEG (electroencefalografie), au observat că la pacienţii cu zona Alfa activă se îmbunătăţeşte activitatea organelor supuse stressului, se normalizează tensiunea arterială, pulsul devine uniform, funcţionarea automată a corpului ajunge mai mult sub controlul nostru, creşte capacitatea cerebrală dincolo de dublul normalului etc.

Dar, toate acestea şi nu numai ele pot fi obţinute şi în mod conştient, activând volitiv Alfa, adică dacă îţi diminuezi în mod voluntar frecvenţele cerebrale, tocmai ce doresc să te învăţ în cele ce urmează.

Creierul tău deja l-ai programat de nenumărate ori în viaţă ca să efectueze în mod automat o serie de operaţii. Dimineaţa te trezeşti, te ridici din pat, te îmbraci, îţi legi şireturile, conduci maşina – toate acestea fără a te gândi măcar un moment la ele. Prin parcurgerea celor ce urmează vei putea învăţa cum să îţi foloseşti subconştientul în dirijarea conştientă a vieţii tale. Vei putea învăţa să-ţi foloseşti creierul pentru:

- adormirea la o oră oarecare;
- trezirea la orice oră;
- rămânerea în stare de veghe, în caz de somnolenţă;
- înlăturarea unei dureri (de cap de exemplu);
- rezolvarea unor probleme apărute;
- renunţarea la unele vicii;
- reţinerea uşoară a unor liste lungi;
- învăţarea mai eficace;
- corectarea oricărei schimbări apărute în corpul tău;

- cuplarea simultană a ambelor emisfere cerebrale pentru rezolvarea unei sarcini oarecare;
- devenirea mai creativ, mai receptiv;
- ajutorarea altora în caz de boală; etc.

Toate acestea, şi nu numai atât, vei putea învăţa într-un timp relativ scurt, în orice caz mult mai scurt decât prin tehnicile "clasice", cum ar fi Yoga. Voi încerca să te ajut cu nişte şabloane de tipul "La început fă ..., apoi ...", sub forma unor paşi mental simpli.

La început îţi voi prezenta modul de învăţare a activării conştiente a zonei Alfa. Aceasta îţi va lua 40-50 de zile. În continuare vei învăţa cum să atragi tot mai mult sub coordonarea ta conştientă zonele considerate în mod clasic aparţinătoare subconştientului, cum ar fi funcţiile vitale. Vei învăţa tehnici pentru îmbunătăţirea memoriei, acordarea primului ajutor, ajutorarea ta şi a altora în caz de boală, eliminarea unor obiceiuri proaste etc.

Îţi recomand ca atunci când iei această carte pentru prima oară în mână să o citeşti ca pe un roman ştiinţifico-fantastic (chiar dacă acest termen nu este cel mai corect în cazul de faţă). Lasă apoi o săptămână - sau două să se "cristalizeze" cele citite, după care reia de la capitolul **Cum să meditezi**. Urmează zilnic cele menţionate. În continuare, ia pe rând celelalte tehnici prezentate. Aici deja îţi recomand să nu treci la următorul capitol până când nu ţi l-ai însuşit perfect pe cel dinainte, cu alte cuvinte, până când acesta "nu merge bine". Continuă astfel, treptat, de la un capitol la altul. Dacă la un moment dat ţi se pare că te-ai poticnit, că nu mai "merge", opreşte-te. Probabil, pentru etapa de pregătire (psihică şi fizică la care te găseşti) doar atât poţi realiza. Nu dispera! După o perioadă de timp (în care însă nu abandona cele învăţate până atunci) reia de unde te-ai "poticnit". Dacă rezultatul este tot un eşec, renunţă şi foloseşte doar cele învăţate până acolo.

1. CUM SĂ MEDITĂM

În cele ce urmează îţi voi da primii paşi pentru a-ţi atrage Alfa sub control, pentru a medita. Dacă vei învăţa aceasta, vei ajunge în situaţia de a-ţi elibera forţele imaginaţiei pentru a-ţi rezolva o serie de probleme. Dar, pentru început, să ne ocupăm doar de învăţarea meditaţiei.

Deoarece vei învăţa fără un ghid experimentat, voi folosi o metodă mai lentă şi puţin modificată faţă de cele folosite la unele cursuri. Nu-ţi va fi greu!

Dacă înveţi doar meditaţia, după care vei întrerupe, chiar şi aşa deja vei putea rezolva anumite probleme. În timpul meditaţiei intri într-un teritoriu minunat, foarte greu de redat în cuvinte, dar frumuseţea întâlnită are un efect eminamente calmant. Pe măsură ce meditezi, ajungi pe nivele tot mai profunde ale Eului tău şi simţi tot mai puternic pacea sufletească interioară, atât de solidă încât nu poate fi distrusă de nimic în viaţă.

Toate acestea vor fi utilizate benefic şi de corpul tău. Pentru început vei observa că în timpul meditaţiei dispare orice sentiment de supărare, de angoasă. Una din frumuseţile meditaţiei în Alfa este că acolo nu poţi să duci cu tine sub nici o formă sentimentul supărării, al regretului, al angoasei. Ele rămân totdeauna "la uşă", iar când revii, vei constata că au fost luate de cineva. Dacă totuşi cumva apar asemenea sentimente in timpul meditaţiei (practic imposibil), in acel moment ai şi fost pur şi simplu "debarcat", ai revenit in Beta. Cu timpul, pe măsură ce exersezi, pe măsură ce avansezi in practicarea acestei meditaţii, asemenea sentimente (să le numim) "malefice" se vor îndepărta tot mai mult de tine, iar într-o zi vei constata că ele au dispărut cu desăvârşire din viaţa ta. Aceasta nu înseamnă altceva decât că asemenea gânduri care îmbolnăvesc corpul şi spiritul au fost neutralizate complet. Corpul nostru are arhetipul său perfect ("A fost creat după chipul şi asemănarea Lui"); el a fost proiectat să fie sănătos. Are mecanismele sale proprii de autovindecare încorporate din start. Aceste mecanisme sunt însă blocate de un mental care a uitat Autocontrolul. Fac o paranteză: probabil ştii că nu folosesc nici o dată termenul de a vindeca pe cineva, ci pe acela de a ajuta. Tocmai asta şi facem; îi deblocăm mecanismele ce le-a primit de la El şi se vindecă. Cunosc doar un singur Om care a vindecat în ultimii 2000 de ani, este Iisus Hristos. Noi doar ajutăm, rugându-l pe El să ne sprijine în această muncă. Să revenim: în autocontrol, meditaţia este primul pas cu ajutorul căruia poţi ajunge foarte departe în deblocarea forţelor curative ale organismului propriu sau al altuia, îi putem reda energiile împrăştiate, îi anihilăm tensiunile.

Iată ce ai de făcut pentru a învăţa intrarea în Alfa:

Dimineaţa, după ce te-ai trezit, ieşi până afară dacă este nevoie, după care revino în pat şi pune ceasul să mai sune o dată peste 15 minute, asta dacă cumva vei adormi din nou (se întâmplă uneori la început). Lasă radioul diminuat, lumina de asemenea, pentru a te obişnui să lucrezi în asemenea condiţii. Stai relaxat pe spate cu mâna stângă întinsă pe lângă corp cu palma în sus, iar dreapta lipită cu palma de corp oriunde. Stângacii procedează invers. Astea ţi le cer deoarece în palma stângă există o cakra (punct de schimb şi metabolizare a energiilor subtile) secundară de recepţie, iar în dreapta – una de emisie. Prin poziţia ce ţi-o recomand nu există pericolul ca energia ce o primeşti de Sus să o pierzi necontrolat. Închide ochii şi priveşte (sub pleoape) în sus, sub un unghi de cca 20 grade. Acest unghi este echivalent cu cel sub care priveşti din poziţia şezând un obiect aflat la 2 m de sol şi la 3 m de tine. Motivele nu sunt încă clarificate, dar intrarea în Alfa este mult uşurată în aceste condiţii.

Acum spune (mental) o propoziţie de felul: "Număr rar de la ... până la 1 şi intru în cele mai adânci zone din Alfa". Propoziţia poate fi modificată după cum îţi convine, dar o dată începută învăţarea astfel, nu o mai schimba!

În primele 10 zile începe număratul de la 100. Frecvenţa cu care pronunţi numerele să nu fie mai mică de 1 secundă. Fii atent doar la numărare! Numără rar! Simţi cum te afunzi tot mai mult!

Când ai ajuns la 1 eşti gata de a folosi Alfa pentru o serie de probleme avantajoase. Dar lasă încă ceva timp pentru asta, până mai exersezi. Mai bine savurează câteva minute această stare plăcută, paşnică!

Cu toate că doar simpla numărare de la 100 la 1 te ajută să "aterizezi" în Alfa, ai nevoie de 50 de zile pentru a învăţa activarea conştientă a zonei. Deci, în primele 10 zile numără de la 100 la 1. În următoarele 10 zile numără de la 50 la 1, apoi încă 10 zile de la 25 la 1, iar apoi de la 10 la 1. În ultimile 10 zile numără de la 5 la 1 pentru a intra în Alfa. Astfel ai învăţat activarea zonei în cca 5 secunde.

Încă din prima zi învaţă şi metoda de "ieşire", de revenire în Beta. Pentru aceasta spune mental o propoziţie de felul: "Număr rar de la 1 la 5, revin în Beta, sunt treaz complet, relaxat şi mă simt mai bine decât înainte". Deschide ochii undeva între 3 şi 4, iar la 5 eşti intr-adevăr complet treaz şi relaxat.

După ce ai terminat cele 50 de zile, urmează etapa învăţării intrării în Alfa şi în altă poziţie. Pentru aceasta aşează-te comod intr-un fotoliu, sau turceşte, in cap, oricum dar să fie o poziţie care îţi este comodă. Pune-ţi mâinile lejer în poală, dreapta dedesubt, stânga deasupra, ambele cu palmele în sus (stângacii vor face invers). Nu-ţi lăsa capul să atârne! Relaxează-ţi corpul. Îndreaptă-ţi atenţia spre creştetul capului, apoi coboară încet spre faţă, pe gât în jos, braţele, abdomenul, picioarele. Vei constata de la prima încercare, cu surprindere, cât de contractat poate să-ţi fie corpul!

Acum uită-te spre un punct aflat la cca 45 grade deasupra orizontalei şi fixează-l până îţi simţi pleoapele îngreunate, când le laşi să se închidă. Numără acum încet de la 50 la 1, folosind anterior propoziţia pe care deja o ştii. Aceasta să o faci timp de 10 zile. În următoarele 10 zile începi număratul de la 25, apoi 10 zile de la 10 şi încă 10 zile de la 5. Dacă la început intri uşor în Alfa numărând de la 50, încearcă a doua zi de la 25, tot 10 zile! Exerciţiul nemaifiind legat de dimineaţă, este bine dacă îl exersezi de 2-3 ori pe zi, la ore diferite. Astfel înveţi intrarea în Alfa în orice moment al zilei.

Ultima parte a învăţatului este oriunde. Pentru asta, în tramvai, autobus, troleu, în timpul drumului spre şi de la servici reia număratul de la 50, apoi de la 25, apoi de la 10 şi în final de la 5, câte 10 zile.

Însuşindu-ţi toate acestea vei fi capabil să-ţi activezi Alfa în orice moment şi în orice loc, lucru foarte util pentru activitatea ulterioară. Mai încolo în carte îţi voi mai prezenta şi alte două tehnici, mai rapide de activare a zonei Alfa, dar momentan să rămânem aici fiind suficient.

Mă întrebi: "Bine, şi ce este dacă am ajuns în Alfa? La ce să o folosesc?"

Din prima zi de activare a zonei Alfa vei începe şi meditaţia contemplativă.

Conform Meditation Group for the New Age, există patru etape elementare în meditaţie: Meditaţia **reflectivă**, cea **contemplativă**, cea **receptivă** şi cea **emitivă**. În prima formă stai şi reflectezi asupra unor noţiuni ca "Iubire", "A face bine", etc. În a doua contempli un obiect, un fruct, o floare, etc. În cea de a treia formă de meditaţie recepţionezi ce-ţi transmit alţii (pământeni sau alte fiinţe gânditoare), iar în cea de a patra, cel care emite eşti chiar tu însuţi.

Deci, noi sărim peste prima formă şi exersăm din prima zi meditaţia contemplativă, adică vei exersa vizualizarea, realizarea mentală a unei imagini. Vizualizarea este deosebit de importantă în Alfa, de aceea este bine să te străduieşti pentru a obţine o imagine cât mai perfectă, cromatică (o obţii chiar din prima zi), olfactivă, gustativă, tactilă (acestea le vei obţine mai încet, dar în orice caz în timpul primelor zile). Cu cât vei vizualiza mai bine, cu atât efectele pe care poţi sconta în Autocontrol vor fi mai puternice.

Pentru început, în scopul vizualizării trebuie să-ţi creezi o sculă utilă, numită de noi "**ecran mental**". Nu este vorba de un ecran precum cel de la cinematograf, opac, ci de o simplă delimitare în câmpul tău vizual a unui spaţiu dreptunghiular pe care să îţi proiectezi apoi imaginile. Nu îl imagina imediat înapoia pleoapelor, ci la cca 2 m în faţa ta! Indiferent care este tema meditaţiei, obiectul respectiv sau fiinţa respectivă să le proiectezi totdeauna pe acest ecran. Mai târziu vei vedea şi alte posibilităţi de a-l folosi. Din prima zi proiectează pe acest ecran mental un fruct, un măr sau o pară şi încearcă să-l vizualizezi cât mai în detaliu. Nu schimba fructul în cursul aceleiaşi zile! Vizualizează imaginea tridimensională, colorată. Încearcă să-i simţi aroma, gustul, desfă-l în două, studiază-i interiorul, muşcă din el şi simte-i gustul. Acum reuneşte cele două jumătăţi şi ai învăţat legea de bază din Alfa"; "În Alfa orice este posibil"; fructul reunit nu mai are nici o urmă, după ce a fost secţionat!

Se spune că creierul nostru este ca o maimuţă beată! Face orice în afară de ceea ce trebuie. Vei fi surprins cât de puţin poţi să-ţi comanzi creierul. Îţi apar tot felul de imagini parazite, perturbatoare. La început se poate întâmpla ca ecranul să fie acoperit aproape complet cu "paraziţi". În acest caz, fin, încet, fără a brusca, cu mâna stângă (în Alfa natural nu folosim mâna corpului fizic, ci a celui energetic), împinge lin ecranul de la stânga spre dreapta. Vei observa că el glisează, dispărând din câmpul tău vizual doar imaginile stânjenitoare, "tema de casă" rămânând pe ecranul ce apare dedesubt. Dacă mai reapar imaginile parazite, insistă! La un moment dat cineva se va plictisi şi sunt sigur că nu tu vei fi acela, ci "paraziţii". Astfel înveţi să îţi ţii sub control creierul, să îl obligi să lucreze doar asupra "temei" pe care i-ai dat-o, să nu hoinărească pe unde vrea (asta cel puţin în Alfa). Creierul are o forţă prea mare pentru a fi lăsat fără control. Dacă vom învăţa să îi coordonăm activitatea, atunci este capabil să efectueze lucruri surprinzătoare în folosul nostru, după cum vei vedea mai târziu.

Până atunci însă, efectuează-ţi exerciţiile în mod stoic. Exersează-ţi creierul să ajungă uşor şi repede, fără probleme, în Alfa şi concentrează-te asupra realizării unor imagini cât mai reale din punctul de vedere al tuturor organelor de simţ. La început vor mai intra din când în când şi gânduri străine în imagine. Fii tolerant cu ele, nu le brusca! Împinge-le încet la o parte şi revino la singura ta sarcină din acest moment, vizualizarea. Dacă te enervezi, eşti "debarcat" imediat din Alfa.

În acest mod vei învăţa meditaţia practicată de foarte mulţi în lume. Chiar şi dacă vei face doar atât şi nimic mai mult, organismul tău nu va avea decât de câştigat. Măsurători făcute de laboratoarele Spitalului Orăşenesc din Boston, pendinte de Universitatea Harvard (Thorndike Memorial Laboratory), de cele ale universităţii din Irving, California (ca să amintesc doar câteva dintre ele) au arătat chiar şi la începători o diminuare sensibilă a consumului de oxigen şi a expirării bioxidului de carbon. De asemenea s-a stabilit o diminuare a ritmului respirator, a cantității de aer schimbat, a tensiunii arteriale, a nivelului acidului lactic din sânge, care face trimitere la nivelul metabolismului anaerob.

Toate aceste schimbări fiziologice nici nu le sesizezi cât timp stai și meditezi cu ochii închiși. Deoarece auzi vocile celor din jurul tău, știi unde te afli și ce faci, mai mult: te și gândești la asta, – poți chiar crede că "nu s-a întâmplat nimic".

Starea de meditație este o stare naturală, ca fundal al activității diurne, zilnic ești "acolo", dar mai ales când te relaxezi, sau "visezi". Nu este nimic extraordinar în asta.

Nu auzi cântece de sirene și nici trâmbițe nu te întâmpină la intrarea în Alfa. Degeaba ai aștepta și un comunicat oficial. Totuși ești în Alfa și iți atragi tot mai mult sub control această zonă a subconștientului. Pe măsură ce știi să meditezi tot mai bine în mod dirijat, poți să folosești tot mai util tehnicile Autocontrolului în scopul atingerii țelurilor tale.

Pare o copilărie ca pentru un asemenea lucru simplu să ai nevoie de 50 de zile, dar trebuie să ții cont că în Alfa orice rezultat bun, orice succes reprezintă punctul de plecare pentru data următoare. De aceea trebuie să fie procedeul același totdeauna – în spațiu, timp și metodă. Orice modificare duce doar la întârzieri.

În timpul exersării apar și avantajele fiziologice. Toate celulele corpului tău, toți mușchii, toate oasele, toți nervii participă activ la relaxare. Profită din plin de aceste momente lipsite de stressul cotidian al omului de rând.

În cazul în care totuși continui și după cele 50 de zile, va fi o experiență interesantă ajungerea pe nivelele profunde ale sufletului, iar cu timpul aceste "plimbări" vor fi tot mai naturale și nuanța de "aventură" dispare. Mulți părăsesc meditația în acest moment. Ei uită că nu participă la o "excursie" de unul singur, ci că este primul pas (poate) al celei mai importante călătorii din viața lor.

1.1. Câteva idei pentru aprofundarea stării de meditație

Bazați pe experiența altora, precum și pe cercetări intreprinse mai multe zeci de ani, iată câteva idei pentru a putea aprofunda starea de meditație:

1. Să nu uiți să "privești" puțin în sus sub pleoape. Datorită unor cauze necunoscute încă, ridicarea ochilor ușor în sus – cu cca 20 grade deasupra orizontalei – duce la o mărire cantitativă a producției de unde Alfa.

2. Pentru un moment să ne reimprospătăm memoria cu senzația "relaxării". Închide-ți pumnul! Strânge-l bine! Mai tare! Dă-i drumul! Acesta este momentul relaxării, momentul în care poți simți fizic relaxarea. Contractează-ți mușchii picioarelor! Fă la fel cu mușchii maxilarelor! Nu-i așa că este o senzație plăcută când îi relaxezi?

3. Înainte de a închide ochii, obosește-i privind fix într-un punct situat la cca 45 grade deasupra orizontalei. Încearcă să nu clipești! Nu-ți ridica și capul! Uită-te în sus fără a ridica și capul! Dacă simți nevoia de a clipi, în mod normal după cca o jumătate de minut, închide-ți ochii și continuă meditația după modul învățat.

4. Înainte de a termina meditația prin numărarea de la 1 la 5, spune-ți în gând: "de fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung în zone tot mai profunde ale lui Alfa".

1.2. De la meditaţia pasivă la cea activă

Dacă trebuie să-ţi aduci aminte de prea multe în timpul meditaţiei, îţi va fi mai greu să treci de la Beta la Alfa. Tocmai de aceea cele de până acum sunt mai mult decât suficiente în cele 50 de zile de învăţare, iar rezultatele obţinute la fiecare şedinţă te ajută în accelerarea şi automatizarea intrării în Alfa.

Fiecare repetare reprezintă câte un punct de referinţă pentru ocazia următoare. Cu cât ai mai multe asemenea puncte de referinţă, cu atât mai facilă şi mai avantajoasă este meditaţia. Devine un teritoriu cunoscut.

După cele 50 de zile când (asemenea altor oameni implicaţi), nu ţi se mai pare curios să sacrifici câteva minute zilnic pentru "a face nimic", eşti pregătit pentru a trece de la meditaţia pasivă la cea dinamică.

Acum proiectează-ţi în faţă obiectele cunoscute, de preferinţă cât mai colorate.

Poţi să-ţi proiectezi astfel o portocală, o lămâie, o salată, o bancnotă proaspăt ieşită de la tipar. Oricare ar fi obiectul, proiectează-l pe ecranul mental câteva secunde. Nu te consuma dacă dispare! Este un obicei fixat bine în noi de a sări de la o idee la alta. Îţi mai aminteşti de maimuţa beată? Nu-ţi ieşi din fire! Lasă-ţi ideile să apară pe ecran ca actorii pe o scenă. Dar, deoarece tu eşti cel care scrie piesa, după ce au spus ce au avut de spus, fă-i să dispară, revino la imaginea originală!

Dacă deja "merge" bine, treci la imagini mai complexe, care în afara culorilor conţin şi mişcare! Astfel:

- Pe un cer senin plutesc nori albi.
- Picături de rouă scurgându-se pe petalele unui trandafir scăldat în soare, reflectând în curcubeu razele acestuia.
- Pârâu care curge vesel printre pietre.

Vizualizează în afara corpului tău! Imaginea să fie acolo "în afară". Vizualizarea în afara corpului ţine de Alfa; vederea cu ochii este de domeniul lui Beta. Vederea normală reprezintă nivelul Beta, vizualizarea reprezintă nivelul Alfa.

1.3. Cum poţi să-ţi măreşti capacitatea de vizualizare?

De fiecare dată când te întinzi comod în pat pentru o nouă şedinţă, îţi închizi ochii, te uiţi puţin în sus sub pleoape, numeri îndărăt de la 5 la 1, acorzi câteva minute vizualizării, iar înainte de a reveni în Beta, numeri rar de la 1 la 5.

Vizualizarea şi imaginaţia sunt două lucruri esenţiale care contribuie la creşterea capacităţii tale de clarvăzător. Ţi se pare că este o pierdere de timp simpla imaginare a unor obiecte Ca şi când ai visa! De ce ai conceput o anumită imagine? Toate acestea reprezintă concepţii eronate despre vizualizare şi imaginaţie, ele contribuind în mod esenţial la diminuarea numărului de clarvăzători. Acele câteva minute pe care le petreci dimineaţa cu realizarea imaginilor mentale activează celulele nefolosite din creier, le pune la muncă în scopul realizării scopurilor tale. Ei sunt neuronii emisferei drepte (la dreptaci), iar rolul lor este esenţial în activitatea ta viitoare. Tocmai de aceea te rog să exersezi vizualizarea de mai multe ori pe zi,la fel ca după trezire.

Astfel, ziua, în timp ce citeşti, opreşte-te la un cuvânt de care eşti legat printr-o activitate practică din trecut şi concepe-ţi despre el o imagine mentală. Dacă de exemplu citeşti despre o casă, opreşte-te şi reaminteşte-ţi o casă pe care ai văzut-o, vizualizeaz-o! Readu-ţi în imagine amintirile despre această casă. Fă acelaşi lucru când auzi o discuţie, când se aminteşte ceva de care eşti legat în trecut. Dezvoltă imaginea, creând un fel de cinematograf mental!

1.4. O imagine mentală importantă

Meditaţia dinamică este creativă. Ea te programează atât pe tine, cât şi pe alţii. Programează şi evenimente. Imaginil proiectate pe ecranul tău mental sunt umbrele unor lucruri di viitor, ale unor evenimente din viitor!

Să ne oprim un moment. Nu ţi s-a mai întâmplat aşa ceva? Toţi vizualizează, toţi realizează imagini mentale cu ochii minţii. Tu ce vizualizezi? Îţi închipui problemele, te frământă. Îţi faci probleme cu poziţia ta, cu partea ta din câştig, cu termene, cu frânări, cu modul de a realiza o anumită lucrare. În fond, ce se întâmplă în realitate când te aşezi comod într-un fotoliu sau în pa şi îţi vizualizezi problemele? Ele se întăresc!

Prin metoda Autocontrolului nu vizualizezi problemele, ci rezolvarea lor. Iar schimbarea ce urmează este deosebită!

Dar, deoarece şi tu figurezi în această imagine, este nevoie ca în cadrul exerciţiilor să începi să te vizualizezi.

O femeie se uită foarte des în oglindă, de exemplu când îşi aranjează freza. În fond, ea nu dă nici o importanţă întregii imagini. La fel face şi bărbatul când se priveşte în oglindă în timpul bărbieritului, a pieptănatului, iar cele văzute le recepţionează ca pe ceva natural.

Tocmai de aceea, probabil, poţi să-ţi proiectezi mult mai uşor pe ecranul mental imaginea unei portocale, decât propria-ţi faţă. Poţi să îmbunătăţeşti situaţia! Uită-te în oglindă. Memorează-ţi faţa. Închide ochii, ridică-ţi privirea sub pleoape uşor în sus şi proiectează-ţi imaginea pe ecranul mental. Deschide ochii şi compară imaginea obţinută cu cea din oglindă. Închide la loc ochii şi refă-ţi imaginea pe ecran. Repetă exerciţiul până când într-adevăr îţi vizualizezi propria imagine pe ecranul mental.

1.5. Imaginaţia realistă

Unii realizează uşor imagini mentale detaliate. Este un început perfect pentru un viitor clarvăzător. Dar nu este esenţial. Pe măsură ce începi vizualizarea cotidiană, aceasta îţi va merge şi ţie tot mai bine.

Esenţial însă este să ai în cap ideea, concepţia a ceea ce îţi proiectezi pe ecranul mental. Atunci, imaginea deja parcă vine de la sine. Închide-ţi ochii şi proiectează-ţi pe ecran o jumătate de pepene verde, cu interiorul spre tine.

Ce ai mai observat în afara cojii verzi? Probabil pulpa roşie din interior, seminţele negre, coaja interioară albă. Eu nu te-am rugat să vizualizezi toate acestea. Le-ai vizualizat în mod automat deoarece noţiunea de "pepene verde" le include şi pe acestea. Dacă nu ai fi văzut încă acest fruct, ai avea probleme cu imaginea. Dar, deoarece ai văzut deja pepeni, detaliile îţi apar imediat în minte.

Dacă ţi-aş spune acum să vizualizezi un urs polar în bikini roz bombon! Te-a pufnit râsul? Totuşi nu este nici un impediment ca să poată creierul tău să formeze imaginea, detaliile sale fiindu-ţi cunoscute dinainte, chiar dacă nu împreună. Acum încearcă să vizualizezi o trangiscă. Nu este imagine? De ce? Pentru că habar nu ai ce este trangisca, nu-ţi poţi forma imaginea pe ecran. Dacă imaginea obţinută în cadrul antrenamentelor nu este "pe ecran lat" nu-ţi face probleme! Fii relaxat şi continuă vizualizarea. Continuă exersarea şi totul va merge din ce în ce mai bine.

1.6. Tu şi imaginaţia creatoare

Cum te imaginezi în timpul meditaţiei? Ar trebui să te vezi pe ecranul mental în timp ce te piepteni? În aceste zile dificile ar fi o pierdere de energie!

Aşa să te vizualizezi, cum vrei să fii! Aceasta este deocamdată doar faza de exerciţiu, dar energia ce o cedezi în timpul vizualizării în Alfa are efect creator. Ai vrea să te schimbi într-un punct oarecare de vedere? Alege atunci o asemenea imagine care să arate această schimbare.

Ştii că eşti nerăbdător cu subalternii? Decide-te să te schimbi şi proiectează-ţi o imagine în care zâmbeşti, eşti fericit şi răbdător. După o săptămână va apare şi schimbarea reală!

Cum? În cele ce urmează vei afla şi mai multe despre energia creatoare, despre modul cum cucereşte ea teren, despre modul cum ajunge şi la alte mentaluri, indiferent de spaţiu şi timp, pentru a rezolva o problemă, sau pentru a-şi atinge scopul.

Dacă momentan nu ai o problemă deosebită pe care ai dori-o schimbată, dacă nu ai nici un scop bine definit pe care să-l atingi, formează-ţi o imagine simbolică despre sine, care să-ţi sugereze succesul:

- Lucrezi în spatele unei mese mari de birou, care înseamnă un post important.
- Trăieşti într-o locuinţă mai mare.
- Stai la o masă aranjată în onoarea ta.
- Porţi discuţii cu persoane importante.

Alege imaginea cu discernământ. În timpul meditaţiei, cu fiecare vizualizare eşti mai aproape de ţel.

Eşti gata să-ţi dezvolţi capacităţile latente de clarvăzător?

2. MEDITAŢIA DINAMICĂ

La meditaţia pasivă despre care ai citit până acum, poţi ajunge şi pe alte căi. Astfel, te poţi concentra în locul imaginii de pe ecranul mental asupra unui sunet pronunţat cu voce tare (ori mental), cum ar fi OM, AUM, AMIN, etc. Poţi să te concentrezi asupra ritmului respiraţiei, aşa cum vei vedea la capitolul referitor la respiraţia Qigong, asupra unui anumit punct din sau de pe corpul tău. Te poţi concentra asupra muzicii auzite în timpul unui serviciu religios. Toate aceste metode, şi nu numai ele, te pot conduce de asemenea într-o stare sufletească de meditaţie calmă.

Totuşi, îţi recomand metoda număratului îndărăt până la 1, deoarece prin aceasta îţi legi atenţia din primele faze. În continuare, odată atins nivelul Alfa, se fac nişte legături în creierul tău între starea aceasta şi succesul obţinut, ori imaginea plăcută vizualizată. În urma acestui fapt, treptat, procesul devine automat.

După cum ţi-am spus deja, în Autocontrol orice rezultat încununat de succes devine un punct de referinţă, de plecare în etapa următoare. În mod conştient sau nu, revenim de fiecare dată la acesta şi pornim de aici mai departe.

Dacă ai atins nivelul Alfa, nu este suficient să rămâi doar acolo şi să aştepţi să se intâmple ceva. E drept, chiar şi aceasta are un efect foarte plăcut, calmant, de menţinere a sănătăţii, dar in comparaţie cu posibilităţile oferite, este doar un rezultat minor, incipient. Depăşeşte această fază a meditaţiei pasive, dirijează-ţi creierul spre o activitate dinamică, organizată, iar rezultatul obţinut te va copleşi.

Îţi amintesc asta, deoarece acum ai depăşit faza meditaţiei pasive despre care ai citit in capitolul anterior şi iţi poţi insuşi metoda meditaţiei dinamice, pe care să o foloseşti in scopul rezolvării problemelor ce ţi le-ai pus in faţă. Acum vei inţelege de ce am pus atâta importanţă in materializarea imaginară pe ecran a unui obiect oarecare.

Acum, inainte de a intra in Alfa, gândeşte-te la ceva foarte plăcut – poate fi orice lucru cotidian – ce ţi s-a intâmplat ieri sau azi. Reaminteşte-ţi cât mai detaliat evenimentul, apoi intră in Alfa după modul cunoscut şi proiectează-l pe ecran cât mai detaliat. Ce ai văzut, ce ai simţit, mirosit, gustat atunci? Vei fi surprins cât de mare este deosebire dintre ce simţi in Alfa şi Beta! Aproape tot atâta cât intre a pronunţa "inot" şi a inota efectiv!

Ce sens au toate acestea? Pe de o parte, reprezintă o treaptă pe un drum care duce spre realizări mai mari, pe de alta, ca atare este ceva foarte util. Acum iţi voi arăta cum poţi ajunge la rezultate utile.

Gândeşte-te la un obiect pe care nu ştii unde l-ai pus şi pe care ar trebui să-l cauţi mult până să-l găseşti. De exemplu, nu-ţi găseşti cheile maşinii. Unde sunt? Pe birou, in buzunarul hainei pe care ai scos-o aseară, in maşină? Dacă nu eşti prea sigur unde le-ai lăsat, intră in Alfa, readu-ţi pe ecran ultimul moment in care le-ai avut in mână şi deplasează-te treptat in timp spre prezent. La un moment dat vei ajunge la timpul in care le-ai lăsat, revenind in Beta, le vei găsi exact acolo (cu excepţia dacă altcineva nu le-a luat intre timp). În acest caz insă, datele problemei se schimbă şi ai nevoie de o metodă mult mai sensibilă, pentru care incă nu eşti pregătit.

Închipuie-ţi un student care nu mai ştie exact data la care a fixat profesorul examenul. Miercuri, ori miercurea viitoare? Intrând in Alfa, dilema este rezolvată de la sine.

Toate acestea, dar nu numai, sunt simple probleme cotidiene rezolvabile printr-o meditaţie la fel de simplă.

Acum, să facem un pas uriaş. Vom interconecta un eveniment real cu unul imaginar (dar dorit să se intâmple) şi să observăm ce se va intâmpla. Pentru a transforma cele dorite in realitate, trebuie să ţii cont neapărat de câteva cerinţe elementare.

Prima cerinţă: Doreşte din tot sufletul ca evenimentul să se producă in realitate! nu te gândi la lucruri minore. Doreşte-ţi, de exemplu ca şeful tău să fie mai prietenos, un anumit client să fie interesat de marfa ce o oferi, să găseşti interes in efectuarea unui lucru anost – toate aceste sunt deja dorinţe serioase, lucruri pe care le poţi dori intens.

A doua cerinţă: Trebuie să fii **convins** că evenimentul dorit se va petrece in realitate! Dacă cumpărătorul respectiv este deja saturat cu marfa ce i-o oferi, nu poţi crede serios că el o va cumpăra tocmai de la tine, drept pentru care creierul tău ori o va ignora, ori va lucra tocmai in direcţie contrară.

A treia cerinţă: Trebuie să **aştepţi** ca evenimentul să se producă! Poate aceasta e cea mai delicată din toate cerinţele. Pe când primele două erau cerinţe pasive, aceasta este eminamente una activă. Un eveniment poate fi dorit, poţi crede (in Beta) că se va produce, fără insă a aştepta neapărat ca el să aibă efectiv loc. Aici intervine activ Autocontrolul şi vizualizarea.

A patra cerinţă: **nu poţi provoca răul!** Nu este vorba doar că nu ai voie, ci pur şi simplu, **nu poţi**. Aceasta este o lege de bază, atotcuprinzătoare. Lucrând in mod dinamic in Alfa, intri in legătură cu Inteligenţa Superioară (Spirite Superioare, Ghizi Spirituali, Îngeri Păzitori, Înţelepţi, Maeştri etc). Din punctul de vedere al Spiritelor Superioare un gând rău este imaterializabil, chiar interzis. Poţi să-ţi sapi şeful cât doreşti, dar asta o faci de unul singur, in Beta. În Alfa, acest lucru (ca de altfel orice gând malefic)este o imposibilitate.

Dacă pe nivelul tău de meditaţie ai incerca să te acordezi cu o inteligenţă care să te ajute intr-un plan malefic, ar fi ceva similar ca şi când la aparatul de radio ai incerca să prinzi un post inexistent.

Aici mulţi, foarte mulţi ascultători (şi cititori) zâmbesc. Pe planeta noastră se intâmpla atâtea rele şi noi totuşi afirmăm că in Alfa este imposibil să provoci ceva malefic. Da. Toate relele se intâmplă doar în Beta, niciodată în Alfa sau Teta. Cercetările in domeniu au confirmat asta.

Niciodată nu recomand o pierdere inutilă de timp, dar dacă doreşti neapărat o demonstraţie, intră in Alfa şi incearcă să provoci cuiva o banală durere de cap. Dacă eşti capabil să vizualizezi "evenimentul" intr-o măsură suficientă, rezultatul va fi că suferinţa o vei obţine tu insuţi şi nu persoana vizată şi/sau ieşi din Alfa. În general insă la asemenea gânduri eşti imediat "debarcat" in Beta.

Alege-ţi un eveniment care ar insemna rezolvarea unei probleme dorite, in care poţi crede şi, urmând cele de mai jos, vei invăţa cum să procedezi.

Iată ce ai de făcut intr-un asemenea caz:

Alege-ţi o problemă reală, care incă nu s-a rezolvat de la sine. De exemplu, şeful tău este morocănos in ultimul timp. Intră in Alfa şi fă următorii trei paşi.

a) Readu-ţi pe ecran un eveniment recent legat de temă. Retrăieşte-l pentru moment.

b) Împinge imaginea spre dreapta ecranului. Fă să alunece in locul ei o altă scenă, care se va intâmpla mâine! În această scenă toţi cei din jurul şefului sunt senini, veseli, deoarece el a primit o veste bună. Acum, in mod cert, şi el a devenit mai zâmbitor. Dacă cunoşti concret cauza acestei schimbări, vizualizeaz-o! Cât mai viu, cu cât mai multe detalii! Savurează imaginea câteva minute.

c) Împinge şi această imagine, incet, spre dreapta, aducând in locul ei o a treia, in care şeful este un om plăcut, fericit, aşa cum poate fi el din când in când. Trăieşte cât mai viu acest moment, de parcă s-ar fi şi intâmplat in realitate. Savurează-l 10-15 minute cel puţin.

În continuare, numărând in modul cunoscut de la 1 la 5 revino in Beta şi te vei simţi mai bine decât inainte de exerciţiu. Fi insă convins că prin acest exerciţiu aparent simplu ai cuplat in joc forţe capabile de rezolvarea problemei.

Funcţionează asta intotdeauna?

Nu.

Totuşi, cu timpul vei observa că incep să se tot inmulţească "coincidenţele", iar la un moment dat va trebui să recunoşti că rezultatul (sau rezultatele) obţinut(e) nu se mai pot explica prin termenul de "o simplă coincidenţă". Se acumulează prea multe asemenea "simple coincidenţe" in timp. Dacă vei intrerupe Autocontrolul, imediat numărul lor va incepe să scadă. Dacă reiei exerciţiile, va creşte din nou numărul lor.

Treptat, cu trecerea timpului şi acumularea de tot mai multă experienţă personala, vei observa că şi evenimente cu probabilitate tot mai mică de a se produce intră in rândul celor numite mai sus "simple coincidenţe". Pe măsura creşterii experienţei personale, rezultatele vor fi tot mai surprinzătoare (privite de cei din Beta).

După cum ţi-am mai spus, in exerciţiile de Autocontrol punctul de plecare al unei şedinţe il reprezintă intotdeauna evenimentul anterior cel mai reuşit. Dacă obţii un succes mare, acesta va deveni de acum inainte punctul de plecare. Prin aceasta, rezolvarea de probleme merge "**din bine in şi mai bine**", iar aceasta reprezintă chiar un motto in Autocontrol.

Înainte de a incheia acest capitol, să-ţi răspund la intrebarea pe care, probabil, ţi-ai pus-o deja: De ce mişcăm imaginile pe ecranul mental de la stânga la dreapta? Pe scurt, iată răspunsul:

Experienţa a arătat că in zonele profunde ale conştiinţei mişcarea in timp a fenomenelor este sesizată ca un flux de la stânga spre dreapta. Cu alte cuvinte, viitorul este tratat ca ceva aflat la stânga, iar trecutul, la dreapta.

Ziua cea nouă este adusă de Soare de la răsărit şi este dusă spre apus. Stând cu faţa spre sud, ziua nouă vine dinspre stânga şi cea veche pleacă spre dreapta, iar astfel ne-am orientat (in emisfera nordică) in sensul scurgerii timpului pe Pământ. Nu ştiu cât de corectă este afirmaţia, dar stând cu faţa spre sud te orientezi şi te mişti mai uşor in timp.

Dar nici poziţia "cu faţa spre sud" nu trebuie considerată o regulă bătută in cuie, deoarece, in conformitate cu filosofia antică chineză, de pildă, "**Maestrul stă cu faţa spre sud, iar discipolul cu faţa spre nord**", noi suntem doar simpli discipoli faţă de Ei!

3. INTRAREA RAPIDĂ ÎN ALFA

În mod normal, o activare a zonei Alfa, după cum ai învăţat, poate dura câteva secunde. Se poate întâmpla ca să ai nevoie de o activare practic instantanee a zonei, de exemplu când ai de memorat urgent ceva (cum ar fi harta unui oraş în care şofezi).

Pentru aceasta, timp de o săptămână, după ce ai intrat în Alfa, să spui (cu voce tare sau nu) **"de câte ori voi împreuna primele trei degete de la oricare mână, să intru imediat în Alfa, deoarece am un motiv serios"**. Accentuez din nou, propoziţia nu este bătută în cuie, o adaptezi după cum îţi convine, dar odată învăţată intrarea cu un anumit text, modificarea lui reprezintă iar o săptămână de exerciţii.

Prin repetarea propoziţiei zilnic, în creier se formează o legătură care îţi permite ca atunci când uneşti degetul mare, arătătorul şi mijlociul de la una din mâini, să coboare imediat frecvenţele sale sub 10 Hz.

O a doua modalitate de intrare instantanee în Alfa o înveţi tot într-o săptămână, spunând (tot în meditaţie): **"de câte ori voi privi conştient fără ţintă, să intru imediat în Alfa"**.

Nu va trece mult timp şi va sosi momentul în care ai nevoie urgent de o noţiune (de exemplu numele cuiva). Relaxează-te! Ştii noţiunea dorită! Uneşte-ţi cele trei degete, sau priveşte în gol, după metoda învăţată şi ai rezolvat problema fără nici un efort.

Tehnica celor trei degete mai are şi alte utilizări, despre care vom vorbi mai târziu. Ea poate fi folosită în nenumărate cazuri, care mai de care mai neobişnuite, multe le vei inventa singur. Ea este folosită de secole în tehnicile meditative. Observă, dacă ai ocazia, o imagine a unui înţelept extrem-oriental în timpul meditaţiei (o stampă, o statuetă, etc.). Marea lor majoritate au împreunate tocmai aceste trei degete (de obicei de la mâna stângă)!

4. METODA ÎNVĂŢĂRII RAPIDE

În capitolele anterioare, prin însuşirea tehnicilor de utilizare mai intensă a memoriei, avansezi cu paşi mari pe drumul spre etapa următoare, a învăţării rapide. Pe scurt, în etapele parcurse până aici ai învăţat să intri uşor în Alfa, ţi-ai alcătuit aici un ecran mental utilizabil în nenumărate scopuri. Unul din acestea este readucerea în memorie a unei informaţii oarecare. În continuare ai învăţat, printr-o metodă prescurtată, două tehnici de activare rapidă a zonei Alfa, tehnici care pot fi utilizate, printre altele şi la readucerea "instantanee" în memorie a unei informaţii "uitate".

După toate acestea, acum eşti capabil să obţii informaţii pe o altă cale, ce face mai uşoară reactivarea memoriei la nevoie. La fel de important este şi faptul că aceste căi noi de învăţare nu numai că facilitează readucerea în memorie a informaţiilor stocate, dar accelerează şi totodată adâncesc procesul de învăţare, de înţelegere a celor memorate.

Există două tehnici de învăţare în Alfa. Vom începe cu cea mai simplă:

Tehnica celor trei degete – dacă ţi-ai însuşit-o deja poţi să o foloseşti când studiezi o carte ori un tratat, sau când audiezi un curs, o prelegere sau o conferinţă. Folosind această metodă ţi se măreşte în mod considerabil capacitatea de concentrare, iar informaţia se fixează mai bine. Ulterior, când ai nevoie de acea informaţie o vei putea reactualiza ori în Alfa, ori în Beta. Studentul care scrie o lucrare împreunându-şi cele trei degete, practic are în faţa ochilor cartea din care a studiat sau poate auzi vocea profesorului din timpul cursului.

Cea de a doua tehnică, nu este chiar aşa de simplă, dar prin exersarea Autocontrolului o vei putea folosi curând. Metoda combină eficacitatea învăţării în Alfa cu efectul de fixare a celor învăţate în Beta. Pentru aceasta ai însă nevoie de un magnetofon sau un casetofon.

Să presupunem că ai de învăţat un capitol dintr-o carte şi, în plus, trebuie să îl şi înţelegi. Citeşte capitolul cu voce tare şi între timp înregistrează-te pe bandă. Acum intră în Alfa, dă drumul la bandă şi concentrează-te asupra propriei voci, ascultând materialul reprodus.

În etapele incipiente ale Autocontrolului poţi întâmpina o anumită dificultate în a apăsa butonul START al sculei. Poţi trece uşor din Alfa în Beta până încerci să-i dai drumul, ori poţi pierde o parte din lucrare. Prin exersare, acest pericol devine tot mai puţin ameninţător. Iată câteva idei:

a) Intră în Alfa având deja degetul pe butonul de START. Astfel nu mai ai nevoie să-ţi deschizi ochii pentru a-l căuta.

b) Roagă pe cineva să-ţi pornească banda la un semn pe care îl vei face.

c) Foloseşte tehnica celor trei degete pentru a intra (sau dacă e nevoie pentru a reveni) în Alfa.

Greutatea poate să ţi se pară mai mare decât este în realitate. Pe măsură ce îţi creşte experienţa în Alfa, pe măsură ce capeţi rutină, trebuie să ţii cont că şi semnalele 'de intrare' se pot schimba. Vei avea tot mai des impresia că eşti în Beta. Ca un rezultat al dezvoltării ulterioare, pot să-ţi reapară semnalele de intrare de la început, dar ele îţi semnalizează de data asta parcurgerea unor zone mai profunde - poate chiar Teta. La cursurile de Autocontrol poţi vedea adesea elevi avansaţ vorbindu-şi aparent în Beta, când ei se găsesc în realitate de mul în Alfa. Chiar şi glumesc, cu ochii deschişi, aparent la fel de trej cum eşti tu acum. Să fii complet treaz, cu capacităţile spirituale deschise în plenitudinea lor - aceasta este semnificaţia deosebită a Autocontrolului.

Dar, să revenim la banda înregistrată. În scopul fixării mai bine a celor învăţate, lasă să treacă ceva timp, de preferinţă câteva zile, după care reciteşte materialul – în Beta – intră în Alfa şi ascultă din nou înregistrarea.

Dacă înveţi Autocontrolul împreună cu alţii, folosind (eventual) acest material, pentru economisirea timpului, ca un fe de "diviziune a muncii", poţi face schimb de casete cu ceilalţi. Cu toate că merge perfect, ai un anume avantaj dacă îţi asculţi propria voce, faţă de a altora.

Metoda celor trei degete şi învăţarea în Alfa aduce importantă economie de timp celor implicaţi în Autocontrol, di cele mai diferite domenii (studenţi, predare, cercetare, jurisprudenţă, actorie, management etc.)

Natural, tehnica învăţării rapide şi tehnica celor trei degete ori cea a privitului "în gol" sunt de folos în primul rând elevilor ş studenţilor. Acesta este şi motivul pentru care încă în 1977 Min Control-ul (una din sursele de bază ale metodei de Autocontrol era predată în SUA în 24 de universităţi, 16 licee şi 8 gimnazii Mulţumită acestei tehnici, multe mii de elevi şi studenţi petre incomparabil mai puţin timp cu învăţatul, însuşindu-şi însă u volum mult mai mare de materie, în comparaţie cu cei neimplicaţ în Autocontrol.

5. SOMNUL CREATIV

Câtă libertate avem în somn! Dispar barierele timpului şi ale paţiului, se spulberă regulile logicii, canoanele conştientului. Freud a considerat visele de o importanţă capitală, deoarece tot e visăm este numai şi numai al nostru. El spunea că înţelegând isele omului, îl înţelegem pe el însuşi.

În Autocontrol luăm foarte în serios visele, dar puţin mai ltfel. Freud se ocupa de visele spontane. În Autocontrol, împotrivă, scopul nostru e de a crea vise în mod conştient, vise cu jutorul cărora să putem rezolva anumite probleme. Întrucât noi untem cei care stabilim tema acestor vise, tot noi suntem şi cei are le pot interpreta, iar interpretarea lor o putem face de cele nai multe ori cu rezultate spectaculoase. Ce-i drept, prin aceasta ngrădim spontaneitatea senzaţiilor din timpul viselor, totuşi cţiunea ne facilitează o mai mare libertate: ne controlăm într-o nai mare măsură viaţa.

Prin interpretarea viselor programate putem găsi rezolvarea a o serie de probleme cotidiene care ne frământă. Problema nu ste nouă. Omenirea de secole trage foloase de pe urma viselor.

Până in 1869 D. Mendeleev, savant rus, incercase degeaba ordonarea intr-un sistem fiabil a elementelor chimice cunoscute până la acea oră. În acel an, intr-un vis i-a apărut forma pe care o cunoaştem a sistemului periodic al elementelor (care ii şi poartă numele). Dimineaţa, la trezire a pus pe hârtie cele visate. A fost nevoie doar de corecţii minore.

E. Howe lucra la elaborarea principiului maşinii de cusut cu buclă inchisă. Se blocase, nu putea nicicum rezolva funcţionarea bună a acului. Într-o noapte a visat că era atacat de aborigeni cu nişte lănci găurite in vârf. Trezindu-se a inţeles că in vis i s-a dat rezolvarea problemei. Astfel s-a născut maşina de cusut Singer.

N. Bohr, la fel, tot dintr-un vis şi-a extras teoria sa atomică. Teoriile multor savanţi, de asemenea işi au izvoarele in vise.

Când visăm, frecvenţele creierului urcă, din Delta, cu câţiva hertzi, ajungând in zona de 10 Hz, adică tocmai in Alfa cu care lucrăm in mod conştient. Deci, pe acest nivel se poate ajunge din ambele direcţii, atât de jos (din Delta sau Teta), cât şi de sus (din Beta).

În starea de veghe, alfa deja este sub controlul tău. Poţi intra aici după dorinţă pentru atingerea oricărui scop dorit. În somn insă iţi poţi coordona mai puţin Alfa. În această perioadă la fiecare 1 1/2 oră ajungi in mod automat in Alfa pentru 10-15 minute pe timpul cât visezi. Pe măsură ce lucrezi tot mai mult in Alfa in stare de trezie, cu atât mai mult iţi va sta la dispoziţie accesibilitatea acestei zone din somn. Visele ţi se leagă tot mai mult de probleme, capătă o pondere tot mai mare in atingerea scopurilor.

Merită să-ţi faci un obicei: să-ţi notezi dimineaţa la trezire ce ai visat in noapte. Pregăteşte-ţi la indemână o hârtie, un creion şi eventual o lanternă pentru a nu deranja pe ceilalţi, pentru că imediat după trezire ţii minte visul cu toate detaliile sale. Dacă nu-ţi notezi visele imediat după trezire, ele se pierd parţial sau total.

Visele iţi oferă comunicări importante pentru rezolvarea problemelor din acel moment, pentru dirijarea sentimentelor tale. Putem diminua astfel stressul, putem ameliora sănătatea.

În prima etapă, deci, trebuie să inveţi să-ţi reaminteşti ce ai visat in noaptea anterioară. Mulţi afirmă că nu visează deloc, fapt imposibil, deoarece visele – s-a demonstrat - sunt o necesitate fiziologică. Fără vise, in câteva zile apar tulburări fiziologice şi psihice deosebit de grave, iar la prelungirea stării – chiar moartea.

Seara, inainte de culcare, intră in Alfa şi spune-ţi: "**vreau să imi amintesc ce voi visa. Îmi voi aminti ce am visat in cele mai mici amănunte**". După asta, fără a mai reveni in Beta, adormi. Nu uita să iţi pregăteşti dinainte hârtia, creionul şi lanterna amintite mai sus. Când te-ai trezit, fie chiar şi in miez de noapte, notează-ţi imediat ce iţi aminteşti din vis. Exersează asta zilnic şi vei observa că pe zi ce trece iţi aminteşti tot mai multe detalii din visul avut anterior. Dacă eşti mulţumit de rezultat, treci la:

Etapa următoare: Înainte de a adormi, gândeşte-te la problema ce o ai de rezolvat, pentru care ai nevoie de informare, ori de sfat. Alege o asemenea problemă a cărei rezolvare te incită intr-adevăr (la intrebări fără sens, vei obţine rezultate tot fără sens). Acum, intră in Alfa şi programează-te cu următoarele cuvinte: "**vreau un vis care să mă ajute in** ...... (numeşte problema). **Voi avea un aseme- nea vis, mi-l voi aminti şi-l voi inţelege**", după care adormi direct.

La trezire, indiferent de oră, revezi visul din memorie, dacă sunt mai multe, revede-l pe cel mai clar şi incearcă să-i cauţi sensul. Interpretarea acestor vise programate o poate face doar cel care le-a provocat! Dacă ţi-ai programat ca mai sus, să inţelegi visul ce-l vei avea, vei avea un fel de "presentiment" despre sensul ce ţi-l transmit Ei. Inconştientul nostru de multe ori comunică cu noi prin aceste "presentimente", sau este intermediarul dintre Ei şi noi. Exersând, vei constata că pe zi ce trece ai incredere tot mai mare in aceste "presentimente" programate.

Controlul viselor este, ca de altfel o serie din tehnicile Autocontrolului, una din căile de legătură cu Spiritele Superioare, dar de data aceasta este şi o cale facil de insuşit.

Exersând cu răbdare Autocontrolul, ţi se vor dezvălui in faţă unul câte unul izvoarele celor mai valoroase forţe de care dispui.

6. PUTEREA CUVINTELOR

Inchipuie-ţi că stai in bucătărie, ţii în mână o lămâie pe car tocmai ai scos-o din frigider. Îi simţi în mână răcoarea. Priveşte coaja galbenă! Este galben-cerată şi are două mici excrescenţ verzui la capetele diametrului mai lung. Apas-o puţin, simte rezistenţa şi elesticitatea.

Acum ridică lămâia la nas şi simte-i aroma. Nu-i aşa că este aromă splendidă? Taie-o în două şi miroase-o din nou! Arom este şi mai puternică. Acum muşc-o şi lasă să îţi umple gura c aroma sucului. E minunat acest gust, nu-i aşa?

Dacă ţi-ai folosit cum trebuie puterea gândurilor, în aces moment ar trebui să ai gura plină de salivă.

Să privim însă puţin în "culise":

Simplele cuvinte pronunţate mai sus (ori citite) au influenţa activitatea glandelor salivare. Dar, aceste cuvinte nici măcar nu a reflectat ceva real, ci doar ceva generic, închipuit. Majoritate dintre noi îşi închipuie că cuvintele folosite reflectă sensuri, ia acestea din urmă pot fi bune ori rele, adevărate sau false, tari o slabe. Este corect, dar numai pe jumătate. Cuvintele nu numai d reflectă realitatea, ci o şi creează, ca acum, salivaţia.

Creierul nu este numai un translator al intenţiilor noastre, ci şi un organ de prelucrare şi inmagazinare de informaţii, având în grijă şi corpul nostru. Spune-i de exemplu "mănânc o lămâie" şi imediat se lansează în lucru.

A sosit vremea să facem o "**curăţenie generală mentală**". Pentru aceasta nu mai avem un anume exerciţiu verificat de practică. Este o problemă de decizie şi voinţă în sensul selectării cuvintelor folosite în activarea şi activitatea creierului propriu.

Exerciţiul amintit mai sus a fost unul negativ din punctul de vedere al corpului propriu, el neaducând nimic benefic acestuia (spre norocul nostru, de data asta nici malefic). Cuvintele incorecte, sau folosite în mod incorect pot însă avea ambele sensuri, sau chiar efecte pur malefice!

În copilărie adesea practicam un joc stupid în timpul mesei. Regula "jocului" era să descrii mâncarea de pe masă în modul cel mai scârbos posibil. Scopul era să ne prefacem de parcă aceste cuvinte nu ne-ar influenţa de loc, dar în acelaşi timp să învingem puterea de prefacere a celorlalţi comeseni, lucru ce deseori chiar reuşea, "pacientul" trebuind să părăsească în grabă masa.

Şi noi adulţii practicăm (chiar inconştient) acest joc stupid. Folosind cuvinte negative ne diminuăm "pofta" de viaţă, iar cuvintele folosite tot mai des încep să capete o forţă (negativă) vitală tot mai mare, datorită căreia treptat începe într-adevăr să ne scadă "pofta".

Faptul că trebuie să găteşti pentru familie este echivalent cu "o cocoaşă pe spate"; că este "curată nebunie" să te poţi descurca la salariile şi preţurile actuale; că "te stresează" cea mai mică schimbare meteorologică reprezintă o bună parte din onorariile medicilor. Nu uita, ţi-am mai spus, creierul este un executant fidel. Zice "Domnul mi-a comandat o durere de cap? ok! Domnul este servit", iar durerea de cap vine "într-o veselie". Să te văd cum vei scăpa de ea!

Natural, durerea de cap nu apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcţie în care luptă cu toate mijloacele şi procesele sale fiziologice şi energetice ce le are la dispoziţie. Cu timpul, folosind "cum se cuvine"(?) cuvintele, reuşim să-i slăbim şi chiar să-i distrugem sistemul de apărare şi el "creează" boala "comandată".

Cuvintele noastre primesc o forţă suplimentară în funcţie de nivelul conştiinţei proprii şi de cât de mult trăim ceea ce pronunţăm.

Dacă spunem suficient de convingător "Doamne, asta m doare", durerea vine la noi "intr-o veselie". Dacă spunem cu trăir suficientă "in aceste condiţii nu poţi realiza nici măcar un lucr mărunt şi impuţit", afirmaţia devine realitate, iar execuţia est aparent indreptăţită.

Autocontrolul oferă protecţia necesară împotriva proastelc obiceiuri ce le avem. În Alfa şi Teta puterea cuvintelor noastr creşte extraordinar de mult. În capitolele anterioare ai putu constata că folosind cuvinte surprinzător de simple iţi po programa visele, iar forţa care te propulsează in Alfa o po transfera şi celor trei degete, ori privirii fără ţel.

Emile Coué a fost timp de aproape 30 de ani farmacist i Troyes (Franţa), totuşi el nu a devenit celebru datorită reţetelo sale, ci datorită unei propoziţii simple, banal de simple: **"Zi de z mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere"** (vez pentru detalii, "Autocontrol pe calea autosugestiei", Samue Weiser, New York, 1974). Cu aceste cuvinte el a tratat mii d pacienţi de boli considerate incurabile la vremea respectivă, unel din ele fiind considerate de medicina alopată incurabile şi astăzi E. Coué a deschis in 1910 o clinică gratuită în Nantes, und tratează multe mii de pacienţi de cele mai diferite maladii (reuma tism, dureri acute de cap, astm, pareze, TBC, bâlbâială, deformăr ale tegumentelor datorită TBC-ului, cancer, ulcere etc). "Nici o dată nu am tratat pe nimeni - spunea – ci i-am invăţat să se tratez singuri". Iată ce făcea: Îi punea pe pacienţi să repete de 20 de or propoziţia de mai sus înainte de masă şi de încă 20 de ori seara, î fiecare zi cât erau internaţi. Actele dovedesc in mod incontestabi că pacienţii părăseau intr-adevăr trataţi clinica. După moartea s (1926) metoda a dispărut aproape in totalitate. E drept, dacă ar f fost o metodă complicată, pe care specialiştii să o poată învăţa ş folosi, atunci poate ca ar mai fi fost folosită şi azi.

Esenţa sa este autosugestia, iar in Autocontrol putem obţin aceleaşi rezultate cu incomparabil mai puţine eforturi. Are dou principii:

a) Nu ne putem gândi în acelaşi timp decât la un singur lucru.

b) Concentrându-ne suficient de puternic asupra unui gând acesta devine realitate.

Deoarece pe nivelele Alfa şi Teta forţa cuvintelor este mult ntarită, am adaptat puţin metoda Coué. Activând Alfa, spune: **"Zi le zi mă simt din ce in ce mai bine din toate punctele de vedere."** După care spune: **"Nici o influenţă negativă, nici un gând negativ nu poate pătrunde pe nici unul din nivelele conştientului, subconştientului şi inconştientului meu, nici în Alfa şi nici în Beta"**. Chiar şi aceste două fraze simple vei vedea ce multe rezultate benefice vor provoca. Chiar iţi recomand ca după activitatea cotidiană a zonei Alfa să pronunţi aceste propoziţii ca mantre de protecţie.

7. FORŢA IMAGINAŢIEI

Voinţa, pentru a-şi atinge scopul, are nevoie de un adversa pe care să il poată invinge. Se străduieşte să fie dură, dar î majoritatea cazurilor cedează inainte de a-şi atinge scopul final Renunţarea la unele obişnuinţe rele se poate face şi printr- metodă mai blândă - imaginaţia. Imaginaţia se agaţă direct d scopul vizat, nu lucrează prin intermediari.

Acesta este un alt motiv pentru care am accentuat atâta î capitolele anterioare învăţarea vizualizării cât mai realiste, cu câ mai multe detalii. Dacă îţi completezi imaginaţia cu crez, c dorinţa de a realiza, cu aşteptarea realizării, dacă inveţi sa îţ imaginezi cât mai viu scopurile, să vezi, să simţi, să guşti, să pipăi să atingi ţelul propus, atunci vei obţine tot ce doreşti.

"Dacă voinţa şi imaginaţia ajung la conflict – spunea E. Cou - atunci totdeauna imaginaţia este cea care iese invingătoare".

Dacă incerci doar să te gândeşti să scapi de un obicei prost probabil te vei păcăli. Dacă ţi-ai dori aceasta într-adevăr, atunci ai şi scăpat. Ar trebui să-ţi doreşti mai tare avantajele care ar rezulta decât abandonarea obiceiului. Dacă vei învăţa să-ţi doreşti cu tări suficientă acest avantaj, te vei elibera de obiceiul "involuntar".

Concentrarea asupra abandonării obiceiului, precum şi decizia în acest sens te leagă şi mai mult. Se aseamănă oarecum cu decizia fermă că din acest moment vei adormi – decizie care însă dimpotrivă te va ţine treaz.

Să vedem însă ce avem de făcut. Pentru exemplificare vom lua două din cele mai solicitate cazuri de cursanţii de Autocontrol: pofta exagerată de mâncare şi fumatul.

Dacă vrei să îţi diminuezi pofta de mâncare, pentru început va trebui să revezi problema privită din exterior.

Care este problema: mănânci prea mult, la ore nepotrivite, faci prea puţină mişcare, sau din toate câte ceva?

Poate problema este ridicată nu atât de cantitatea, cât de calitatea necorespunzătoare a alimentelor. Poate răspunsul ar fi schimbarea regimului alimentar, ori a orei de masă. În primul caz medicul casei, sau un dietetician este cel care îţi dă răspunsul.

De ce vrei să slăbeşti? Eşti atât de gras încât îţi periclitează sănătatea, ori vrei să devii mai atractiv slăbind? Ambele motive sunt bune pentru a slăbi, dar trebuie să te decizi asupra unuia din ele, pentru a şti la ce avantaje să te aştepţi.

Dacă ai ajuns să mănânci un meniu corespunzător cu cantităţi modeste de alimente, dacă faci mişcare suficientă şi ai doar un uşor plus de greutate, atunci (cu excepţia când medicul îţi recomandă expres să slăbeşti) părerea mea este să rămâi aşa cum eşti. Să îţi modifici greutatea ar necesita un efort inutil faţă de câştigul ce l-ai putea obţine. Probabil ai probleme mult mai importante in viaţă pentru care să îţi foloseşti energiile eliberate de Autocontrol, decât pentru a scăpa de câteva kilograme in plus.

Dacă eşti intr-adevăr decis să slăbeşti şi ştii de ce o faci, atunci pasul următor este să analizezi avantajele ce vor rezulta in urma slăbirii. Nu lua in socoteală doar avantaje generale cum ar fi "voi arăta mai bine", ci concret, pe cât posibil luând in lucru toate cele cinci simţuri de care dispui! De exemplu:

Văzul - caută o fotografie mai veche in care eşti atât de slab cât doreşti să devii.

Pipăitul - închipuie-ţi cât de netede iţi vor fi braţele, pulpele, burta dacă vei slăbi.

Gustul - închipuie-ţi aroma gustativă a acelor mâncăruri care pot figura din belşug in noul meniu.

Mirosul - gândeşte-te la aroma acestor mâncaruri.

Auzul – incearcă să-ţi inchipui ce vor zice oamenii când te vo vedea aşa de slab.

Dar nici aceste cinci simţuri nu sunt suficiente pentru a pute vizualiza profund. Esenţiale sunt şi sentimentele.

Închipuie-ţi in ce "vogă" te vei simţi după ce vei da jo kilogramele dorite!

Având toate acestea in minte, intră in Alfa. Realizează-ţ ecranul mental şi proiectează-ţi pe el imaginea actuală. Lasă s dispară acestă imagine in trecut (dreapta), iar din stânga impinge imagine (poate fi o fotografie mai veche de-a ta) in care arăţi aş cum doreşti să devii după cură.

Cât timp te observi (mental) in această ipostază, incearcă s iţi imaginezi cu cât mai multe detalii: ce vei simţi când vei fi atât d slab? Ce vei simţi când te vei apleca să iţi legi şireturile? Dar cân urci scările? Dar când vei reuşi să scapi de aceste haine? Când po din nou să te plimbi pe plajă? Să nu iţi pară rău de timpul pe car il cheltuieşti cu toate acestea. Treci prin toate cele cinci organe d simţ, gândindu-te o dată la un singur lucru, aşa cum am amint mai sus! Ce vei simţi faţă de tine insuţi dacă vei reuşi?

Acum, tot mental, treci in revistă meniul tău obişnuit – n numai ce, ci şi cât mănânci de obicei – şi alege mâncărurile ce po fi ronţăite intre mese (morcovi, de exemplu). Spune-ţi: "corpu meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simţi foame şi n va trimite semnale să primească "*supliment*".

Cu aceasta iţi termini meditaţia. Să o faci de două ori pe zi.

Fii atent ca pe timpul meditaţiei să nu apară imagini al mâncărurilor de evitat!

În timpul acestui program de slăbire este de o importanţ deosebită să iţi pui un ţel real in faţă. Dacă ai un surplus de 25 d kg nu poţi gândi serios ca intr-o săptămână să scapi de acestea şi s arăţi ca Audrey Hepburn, ori Mark Spitz! În acest caz, permite-m să mă indoiesc de rezultatele ce le vei obţine.

În primele zile, vechile mesaje ale corpului pot să mai apar cum ar fi: "ce bine ar pica o bucăţică de ciocolată". Dacă eş ocupat in timpul zilei şi nu ai timp de meditaţie, efectuează inspiraţie adâncă, impreunează-ţi cele trei degete in mod cunoscut deja şi readu-ţi in minte cuvintele folosite in Alf privind necesitatea dietei pentru corpul tău. Te ajută dacă in acc timp iţi arunci o privire pe o fotografie mai veche.

Prin Autocontrol ţi se va imbunătăţi starea sufletească, iar aceasta va contribui intr-un mod esenţial la funcţionarea optimă a corpului tău. Cu câteva indemnuri mentale, va ceda cu bucurie surplusul de greutate avut.

Metoda are nenumărate variante. Alege-o pe cea care ţi se potriveşte cel mai bine. Caut-o şi foloseşte-o.

Ca un exemplu, s-a organizat o intâlnire săptămânală a unor cursanţi de Autocontrol. Din aceştia 15 s-au prezentat la fiecare curs; ei au slăbit in medie cu 2,2 kg intr-o lună! Toţi au slăbit! După incă o lună s-a reluat cântărirea acestor 15 şi s-a constatat că 7 din ei au mai slăbit in continuare, iar ceilalţi 8 şi-au menţinut greutatea. Nici unul nu s-a ingrăşat la loc!

Fumatul este un obicei atât de periculos pentru organism incât dacă fumezi, cred că a sosit momentul să renunţi acum. În mod similar cu slăbitul şi aici vom folosi trepte in modul de lucru, lăsând timp berechet corpului să inveţe să se supună complet noilor instrucţiuni venite dinspre creier.

Din punctul de vedere al exteriorului nu mai e nevoie să punctăm avantajele renunţării la fumat; sunt prea cunoscute: iţi creşte vitalitatea, chiar se multiplică; organele de simţ iţi vor funcţiona mai bine; la fel şi viaţa. Probabil le ştii mai bine decât mine.

Intră in Alfa, proiectează-te pe ecran in poziţia in care iţi fumezi prima ţigară a zilei. Te vezi calm in următoarea oră; vezi cât de multe ai putea face in afara fumatului. Dacă, să zicem această oră ţine intre 7 1/2 şi 8 1/2, spune-ţi: "Începând de acum, intre 7 1/2 şi 8 1/2 voi renunţa la fumat. Voi savura faptul că in timpul acestui ceas nu mai fumez. Merge uşor, deja m-am şi obişnuit".

Repeta acestea, până când şi in Beta merge intr-adevar uşor primul ceas fără fumat! Acum a venit timpul următorului ceas. Forţarea poate reprezenta o pedeapsă pentru corpul tău, ceea ce nu ar fi cinstit, deoarece psihicul şi nu corpul tău este cel care a inceput să "fumeze". Lasă deci ca şi acum psihicul să facă ce are de făcut, pe baza imaginaţiei. De altfel, pe această temă vom mai reveni intr-unul din capitolele următoare.

Câteva idei:

a) Schimbă cât mai des sortimentul de ţigări.

b) În orele în care încă nu ai renunţat, de câte ori intenţione să-ţi aprinzi o ţigară, întreabă-te: "Doresc eu într-adevăr aceas ţigară?" Vei rămâne surprins de cât de multe ori vei obţine N Aşteaptă cu următoarea ţigară până când răspunsul va fi din no DA.

c) Dacă în ora eliberată deja de ţigară corpul totuşi îţi cer una, împreunează-ţi cele trei degete în modul cunoscut, inspi adânc şi – folosind aceleaşi cuvinte din timpul meditaţiei – că această oră nu fumezi şi nici nu vei fuma!

Legat de această metodă de bază pentru a renunţa la fuma mai există o serie întreagă de alte tehnici, pe care poţi să ţi le cau singur.

E drept, trebuie să recunosc faptul că nu există încă atât d multe rapoarte privind renunţarea la fumat, ca în slăbire. Totuş există suficient de mulţi cursanţi de Autocontrol care au renunţa ori au diminuat sensibil numărul de ţigări zilnice, motiv (cred suficient pentru a stimula şi pe alţii să încerce folosire Autocontrolului în abandonarea fumatului.

8. FOLOSIREA SUBCONŞTIENTULUI PENTRU AMELIORAREA STĂRII PROPRII DE SĂNĂTATE

Este surprinzător cât de puţini îşi folosesc forţa subconştientului pentru ameliorarea stărilor de suferinţă ale corpului. Poate tocmai de aceea există atât de mulţi care consideră tratamentul pe cale psihică ceva mistic şi inexplicabil. Dar este oare ceva mai inexplicabil decât pasiunea unor pacienţi pentru teancurile de reţete pline de medicamente prescrise de medici pentru cutare sau cutare maladie, mai mult sau mai puţin banală, medicamente cu efecte secundare asupra organismului? Să nu luăm decât un simplu exemplu, pe care l-am repetat deja de nenumărate ori în diferite cercuri: copilul a început să-ţi tuşească. Te duci la medic şi insişti să-ţi dea cele mai puternice medicamente, de la el la farmacie, iar de acolo revii acasă cu o pungă de Aprozar plină cu antibiotice. Ai uitat cumva de unde provine cuvântul ANTIBIOTIC? Dacă da, îţi spun eu, de la ANTI şi BIOS, adică ÎMPOTRIVA VIEŢII! Şi asta în cazul unei răceli banale (unde există nenumărate reţete naturiste foarte eficace şi încercate de secole, ori în cazul unei tuse banale, unde o tot atât de banală inhalaţie cu ceai de muşeţel, ori trasarea unei dungi cu muştar masă intre baza gâtului şi baza sternului fac minuni! Nu neg, cazurile grave, unde orice altă metodă ar fi un eşec tot administrarea antibioticelor este necesară. Dar in cazurile bana ce pot fi tratate pe cale naturistă, sau cu o simplă sulfamid administrarea antibioticelor din ce in ce mai puternice şi in do tot mai masive nu face altceva decât să oblige toată microfauna d tine (sau din copil) să işi producă suşe de rezistenţă, iar momentul când intr-adevăr este nevoie de un antibiotic, pentru efect cât de cât sesizabil trebuie să se administreze do astronomice! Ca să nu mai vorbesc de efectele secundare; cunosc să existe in medicaţia alternativă (prin asta inţelegând a metodele naturiste "clasice", cât şi cele psihice de care vorbim aic asemenea probleme.

Cercetările medicale află tot mai multe din legăturile ca există intre subconştient şi corpul fizic, dar ele sunt destul disparate. Totuşi, putem trage o concluzie foarte importan subconştientul joacă un rol deosebit de puternic, necunoscut in in totalitate.

Sunt convins că dacă metodele Autocontrolului ar fi m bine cunoscute şi aplicate (chiar dacă nu in totalitate, deoare domeniul este departe de a fi epuizat), toţi am avea corpurile stare de funcţionare perfectă. Dar, chiar in stadiul incipient cunoaştere a Autocontrolului şi a posibilităţilor sale, avem de cunoştinţe suficiente ca să putem acţiona mental asupra fizicul pentru a-l intări, pentru a-i mobiliza forţele regeneratoare, astfel să putem invinge cu mai mult succes bolile.

Nu cred că ai uitat că "omul a fost creat de El după chipul asemănarea Lui" (Geneza), adică perfect. Dar, El cunoscându-n in totalitate, ştia dinainte că vor putea apărea diferite deregl provocate sau nu direct de noi, care să dea peste cap echilibr acesta perfect. Tocmai de aceea, El ne-a dotat şi cu "scule utilaje" necesare pentru restabilirea echilibrului. Prin diferi tehnici (nu doar Autocontrol) noi nu facem altceva decât "punem la priză" aceste "scule şi utilaje".

Chiar şi metoda lui Coué a avut succes in cele mai diferi maladii, cu toată simplitatea sa. Tehnica Autocontrolului, ca aplică şi metoda Coué, are efecte mult intărite.

Este de la sine inţeles că, cu cât este cineva mai perfecţion in automedicaţie psihică, cu atât va trebui să apeleze mai rar medicina alopată. Privind însă nivelul actual al Autocontrolulu

cred că este prea devreme dacă te-ai gândit deja la "pensionarea" medicilor. Şi in continuare discută la fel problemele ce le ai cu medicul tău, apelează la el când e nevoie. Dacă in paralel aplici şi cele cunoscute prin Autocontrol, nu faci altceva decât să il ajuţi in munca sa de a te vindeca, iar el (medicul) va fi plăcut surprins ce bine ai reacţionat la tratament, faţă de alte cazuri. Eventual, ulterior (cu anumite "riscuri" de a nu fi crezut in totalitate) poţi să-i povesteşti cum ai "stimulat" corpul in a se vindeca mai repede şi mai bine. Trebuie să ţii cont că o boală odată ajunsă şi instalată in corpul fizic, poate fi inlăturată mult mai bine şi mai uşor prin munca concertată a medicului şi a ta.

Autotratamentul este format din *şase paşi* destul de simpli:

Primul, incepe prin a te considera (in Beta) a fi o persoană tot mai iubitoare (şi implicit iertătoare), iar iubirea (aproapelui) consider-o ca şi când ar fi esenţa finală a tuturor lucrurilor! Pentru aceasta insă, probabil ai nevoie de o curăţenie mentală generală (vezi cap. "Puterea cuvintelor").

Al doilea pas, intră in Alfa. Chiar şi aceasta reprezintă deja un pas enorm pe calea vindecării tale, deoarece (după cum am mai amintit) pe acest nivel al subconştientului se anihilează toate activităţile negative (supărări, despre al căror rol vom reveni in cele 40 de capitole "zilnice"), iar corpul tău primeşte cale liberă pentru a face ceea ce trebuie să facă prin natura sa: să se autorepare. Natural, supărarea ori sentimentele negative pe care le ai pot fi foarte reale, dar ştii că ele sunt trăite doar pe nivelul exterior, in Beta. În Alfa nu se poate intra cu ele. Le "laşi la uşă", iar până revii are cineva grijă să le ia de acolo.

Al treilea pas, vorbeşte-ţi mental despre primul pas; concepe-ţi dorinţa că vei face o curăţenie mentală generală deosebită, că vrei de acum inainte să gândeşti numai in mod pozitiv, că vrei să devii un om iubitor cu toată lumea, iertător.

Al patrulea pas, vizualizează-te cu suferinţa, boala ce o ai. Foloseşte ecranul mental, simte boala! nu pierde insă prea mult timp cu asta, etapa are doar rolul de a-ţi concentra forţele curative spre locul unde este nevoie de ele.

Al cincilea pas, împinge uşor imaginea "suferindă" sp
dreapta şi înlocuieşte-o cu una unde apari complet vindecat
fericit! Simte, savurează fericirea şi libertatea stării de a te
vindecat complet! Rămâi la această imagine, stai un timp acol
savurează-o şi fii conştient că ai meritat-o, fii conştient că în aceas
stare de sănătate completă eşti în acord deplin cu voinţele ce le a
Natura faţă de tine.

Al şaselea pas, întăreşte-ţi încă o dată curăţenia mentală
termină spunând (tot în Alfa): "Zi de zi mă simt din ce în ce m
bine din toate punctele de vedere".

Cât timp şi cât de des să faci asta?
După modesta experienţă ce o am 15 minute sunt suficiente
Exerciţiul să îl faci cât de des posibil, dar cel puţin zilnic. Aici n
există riscul de "a sări peste cal"!
Să fac o mică paranteză în legătură cu "a sări peste cal". Poat
că ai auzit voci spunând că meditaţia este "ceva bun", dar nu e bin
să exagerezi deoarece "ţi se poate sui la cap". Se spune că
îndepărtează de lume, iar sub efectul ei ne ocupăm prea mult c
noi înşine. Nu ştiu dacă este adevărat sau nu. Despre alte tehnic
de meditaţie se poate (eventual) afirma asta, dar nu despr
Autocontrol. Noi accentuăm că prin Autocontrol nu ne îndreptăm
atenţia spre ridicarea deasupra problemelor practice, spre evitare
lor, ci dimpotrivă, noi ne îndreptăm atenţia tocmai spre rezolvare
lor, spre găsirea căilor cât mai simple care să ne ajute în aceasta
Iar acest lucru nu poate fi făcut niciodată "în exces".
Revenind la autovindecare, primul pas fiind făcut, următoru
vine în mod automat şi tot aşa mai departe. Exersează-l în Beta, î
Alfa, în Teta. Simte, trăieşte iubirea faţă de alţii! Dacă în timpu
zilei simţi că-ţi slăbeşte acest sentiment, împreunează-ţi cele tre
degete şi el va reveni imediat.

8.1. Întărirea aurei

Aura reprezintă totalitatea corpurilor energetice ce ne înconjoară. Conform clarvăzătorilor, în afara corpului fizic, există încă şapte corpuri energetice "terestre", urmate de altele, "celeste". Majoritatea oamenilor înţeleg prin "corp" doar pe cel fizic. În realitate, corpul este format din sumumul atât al corpului fizic, cât şi al celor energetice. Pe măsură ce ne "îndepărtăm" de corpul fizic, corpurile energetice devin din ce în ce mai subtile, se întind tot mai mult în spaţiu, sunt tot mai dificil de văzut, iar de la un moment dat, chiar şi de vizualizat.

Un exerciţiu simplu de a vedea "aura" este să îţi întinzi mâna cu palma paralelă cu un perete vopsit într-o culoare deschisă, cum ar fi huma sau varul. În jurul degetelor, după un exerciţiu scurt, poţi sesiza o reverberaţie a aerului, asemănătoare cu cea de deasupra unui reşou electric. Vei exclama: "este efectul căldurii corpului". Până aici aş fi de acord cu tine. Roagă acum două persoane să îşi apropie mâinile în faţa unui perete de tipul celui descris mai sus. Dacă persoanele manifestă una faţă de alta sentimente de atracţie, vei observa că acea uşoară reverberaţie a celor două mâini parcă se atrage, începe să se întindă şi la un moment dat se contopeşte cu reverberaţia celuilalt. Dacă însă persoanele respective manifestă sentimente adverse una faţă de cealaltă, haloul fiecăreia parcă începe să se retragă. Asta deja nu se mai poate explica prin "căldura animală". După un anumit exerciţiu, poţi ajunge să vezi aura în jurul întregii persoane. Poţi chiar să o vezi în culori! Pentru aceasta însă, este nevoie de un mic exerciţiu. Poate ai observat deja ca în zilele senine, dacă te uiţi spre cer, observi un dans (asemănător mişcării Browniene) al unor mici cerculeţe cu un punct central. În zilele cu cer acoperit numărul lor se diminuează, iar dacă ziua este foarte noroasă, ele pot aproape să dispară. Conform clarvăzătorilor, acestea sunt particulele de energie cunoscute de extrem-orientali sub numele de "prana", "Qi", "orgon" etc. Dacă acum îţi îndrepţi privirea spre coroana unui pom, vei observa în jurul ei un fel de flăcărui mov-palide, cu o mişcare unduitoare uşoară. Este "aura" pomului. Dacă suflă vântul, aceste flăcărui sunt deplasate uşor în direcţia în care bate. Dacă eşti atent, după un anumit exerciţiu poţi observa cum particulele de orgon parcă sunt atrase şi intră în aura pomului. Pomii metabolizează această energie subtilă. De aici nu mai ai decât un pas până la dezvoltarea capacităţii de a vedea aura unui om! În general ea se întinde în jurul întregului corp de la câţiva centimetri, la câteva zeci, în funcţie de omul respectiv, dar şi în funcţie de antrenamentul ochiului interior.

În Alfa, după cum ţi-am mai spus, nu există "imposibil". Intrând în Alfa şi spunându-ţi "acum voi vedea aura lui X", proiectându-l pe ecran, într-adevăr îi şi vizualizezi aura, sub forma unui halo argintiu, sau colorat, ce îl înconjoară. Dacă vrei să-i vizualizezi un anumit corp energetic, nu ai altceva de făcut decât să te "acordezi" pe acel corp şi imediat îl şi ai pe ecran în jurul corpului fizic. Vederea directă a unui corp energetic necesită un antrenament, dar şi o anumită capacitate.

Primul corp energetic, cel mai apropiat de cel fizic, deci cu o structură subtilă mai apropiată de a acestuia, este **corpul eteric**. Clarvăzătorii îl văd şi/sau vizualizează într-o nuanţă albastră-cenuşie, în funcţie de tipul persoanei în cauză (cu activitate mai mult spre intelectual, sau mai mult spre fizic). Următorul este **cel mental**, mai subtil decât precedentul, galben- auriu (aminteşte-ţi de "aura" sfinţilor de pe icoane), mai distanţat în jurul capului şi mai apropiat în rest. Urmează **corpul astral** ş.a.m.d. Dacă doreşti, în Steiner (Teosofia), poţi găsi o descriere detaliată a lor, dar Steiner nu este singura sursă documentară.

Revenind la aură, în Alfa, rugându-L să-ţi trimită din Lumina lui atât cât ai nevoie pentru a-ţi întări aura, deschide-ţi palma mâinii stângi spre a-I primi Lumina, îndreptându-ţi palma mâinii drepte spre imaginea din faţa ta, de pe ecranul mental şi baleiază-ţi imaginea cu fascicolul ce ţâşneşte din ea, până când aura îţi devine alb-strălucitoare.

Nu uita să îţi începi meditaţia cu propoziţiile învăţate, la care mai adaugi una, astfel încât să spui: "**Invoc Lumina lui Hristos, sunt un canal curat şi perfect, Lumina îmi este călăuză. Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreu ca să fac tot ce trebuie. Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voinţa şi**

îndrumarea lui Hristos, în numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Aşa să mă ajute Dumnezeu. Amin"

8.2. Cakrele şi activarea lor

Atât pe corpul fizic, cât şi pe cele energetice există un număr de deschideri circulare, cunoscute din filosofia indiană sub numele de cakre (care în traducere liberă înseamnă "roţi"). Există şapte cakre principale şi mai multe sute secundare. Cele principale sunt situate pe partea ventrală a corpului, iar cakrele II-VI au şi proiecţii dorsale. După cum ţi-am amintit, în palme există câte o cakră secundară, care au în mod normal poziţia de "recepţie" la stânga şi "emisie" la dreapta. (Uită-te la majoritatea gravurilor reproduse în Mica Biblie. Aproape în toate Mântuitorul este reprezentat cu palma mâinii stângi deschisă în sus, spre Tatăl, iar cu dreapta spre popor). La stângaci situaţia este inversă. "Modul" de lucru al lor poate fi modificat volitiv, dar asta este o altă problemă, ce depăşeşte capitolul prezent.

Alte cakre secundare există pe umeri, genunchi, în dreptul splinei, pe sfârcuri (dar numai la femei), la încheietura labei piciorului etc.

Explorând forma unei cakre, se constată că ea apare ca o deschidere biconică, cu vârfurile unite, care merge din corp pe partea ventrală sau dorsală (la cakrele principale despre care vom discuta în cele ce urmează). Ele au o rotaţie, un spin care diferă de la cakră la cakră, dar diferă şi în funcţie de sex. Dacă spinul de rotaţie al cakrei ventrale este orar, conul cakrei corespunzătoare de pe partea dorsală are o rotaţie antiorară. Sensul de rotaţie poate diferi de la o oră la alta, de la o persoană la alta, în funcţie de diferitele stări maladive sau sufleteşti etc. Spinii cakrelor ventrale, în mod normal (începând cu cakra I spre VII) la un bărbat sunt alternativ orar, antiorar, orar ş.a.m.d. La o femeie, după cum ţi-am spus, situaţia este inversă:antiorar, orar, etc. Poţi stabili şi tu direcţia de rotaţie a unei anumite cakre cu ajutorul unui pendul, dintr-un cristal de cuarţ (despre cristalele de cuarţ voi reveni mai pe larg în capitolele următoare). Roagă persoana a cărei cakră doreşti să o explorezi să se culce şi apropie pendulul de cakră pe verticală. Roagă pendulul să-ţi indice spinul cakrei. La un moment dat el va începe să se rotească, direcţia de rotaţie fiind cea a spinului cakrei inspectate. O altă modalitate este ca să apropii cu mâna dreaptă un cristal ţinut orizontal de corpul (vertical de data asta) al persoanei cercetate. Acum, ţinând cu stânga antebraţul ei, pentru a sesiza pulsul, începi să cobori treptat cristalul în lungul liniei mediane a corpului. La un moment dat, cristalul va fi tangenţial cu conul unei cakre. În cazul în care simţi pentru o perioadă scurtă de timp (1-2 secunde) o uşoară accelerare a pulsului, cristalul este cu vârful spre sensul de rotaţie al vortexului cakrei, dacă pulsul se diminuează, el este în direcţia opusă. Continuând mişcarea în lungul corpului, ajungând la partea diametral opusă a cakrei, pulsul va prezenta o modificare inversă faţă de cazul de mai sus. Astfel, inspectând corpul de sus până jos, poţi să-i stabileşti sensul de rotaţie al fiecărei cakre ventrale, iar apoi a celor dorsale.

Prima cakră – Muladhara Cakra (Prithivi Granthi), "cakra pubiană" este situată exact în prelungirea coloanei vertebrale, la jumătatea perineului. Caracteristici: vitalitate, energie subtilă telurică, legătura cu Pământul, interacţiune grosieră, inactivitate, somnolenţă, soliditate. Dintre organele de simţ coordonează mirosul, iar dintre glandele endocrine i se subordonează suprarenalele, coordonând sinteza adrenalinei şi noradrenalinei. În corp i se mai subordonează toate părţile tari, coloana, oasele, cartilajele, dinţii, unghiile, ambele picioare. Coordonează toată partea inferioară a corpului: anusul, rectul, intestinele, prostata; de asemenea coordonează sângele şi formarea celulelor. Pe corpul fizic, precum şi în aură are de obicei culoarea roşie ca focul.

A doua cakră – Swadhistana Cakra (Varuna Granthi), "cakra ombilicală" este situată la cca 2 cun (unitate tradiţională de măsură chineză pentru lungime, fiind egală cu lăţimea degetului mare de la mâna dreaptă, cca 2,5 cm) sub ombilic. Caracteristici: energia instinctelor, energia subtilă a apei, energiile magnetice lunare, mimetism, conformism, integrare socială, senzualitate. Coordonează gustul şi organele de reproducere, precum şi sinteza hormonilor respectivi (oestrogene şi testosteronul). În corp i se subordonează organele de reproducere, rinichii, vezica, toate lichidele ca sângele, limfa, sucurile digestive, sperma etc. Apare în culoare portocalie.

A treia cakră – Manipura Cakra (Agni Granthi), "cakra plexului solar" este situată pe locul omonim de pe corp. Caracteristici: ambiţie, voinţă, dinamism, violenţă, energia subtilă a focului, energia Soarelui, expansivitate. Coordonează văzul şi pancreasul, respectiv biosinteza insulinei. În corp i se subordonează spatele inferior, cavitatea abdominală, sistemul digestiv, stomacul, pancreasul, splina, sistemul neuro-vegetativ. Apare în culoarea galben până la auriu.

A patra cakră – Anahata Cakra (Vayu Granthi), "cakra inimii" se află localizată în centrul pieptului, pe orizontala inimii. Coordonează pipăitul şi timusul (hormonul timian). În corp i se subordonează spatele superior, inima, cavitatea toracică, plămânii inferiori, sistemul circulator, pielea, mâinile. Apare colorată în verde cu un punct roz în centru.

Cakra a cincea – Vişuddha Cakra (Vyoma Granthi), "cakra bazei gâtului", localizată pe locul omonim. Caracteristici: intuiţie intelectuală, inteligenţa pură, energia subtilă a eterului (Akaşa – în hindusă), transcenderea aspectelor temporare, trăiri sublime de natură spirituală. I se coordonează auzul şi tiroida împreună cu paratiroida, stimulează biosinteza hormonului tiroxina. În corp i se subordonează plămânii, bronhiile, esofagul, aparatul de vorbire (şi vocea), gâtlejul, ceafa, maxilarele. Apare în culoare azurie.

Fiecare din cakrele II-V are câte o corespondentă dorsală situată pe orizontala cakrei ventrale.

A şasea cakră – Ajna Cakra (Aham Granthi), "al treilea ochi", "ochiul lui Şiva" se află proiectată pe frunte la 1 cun (vezi la cakra II) deasupra ochilor, între sprâncene. Caracteristici: putere mentală deosebită, centru de comandă mentală, clarviziune, telepatie. Coordonează toate simţurile, iar în sistemul endocrin hipofiza, respectiv sinteza vasopresinei şi pituitrinei. Apare în culoare albastru-închis până la indigo. Câteodată este punctată cu steluţe aurii. Cakra dorsală este proiectată puţin sub orizontală, la partea superioară a gâtului, imediat sub adâncitura de la baza dorsală a craniului.

A șaptea cakră – Sahasrara Cakra (Mahat Granthi), "cakra coroanei" este situată in malcola din creștetul capului, la punctul cunoscut ca "moalele capului". Caracteristici: starea de înțelepciune, realizare spirituală supremă, extaz, consonanță cu ABSOLUTUL, revelarea DIVINULUI in ființă. Lucrează împreună cu epifiza – glanda pineală – coordonând sinteza serotoninei I se subordonează creierul mare și calota craniană. Poate apărea violetă, dar de cele mai multe ori are culoarea albă sau auric.

Mentalul controlează practic toate procesele energetice ale organismului, deci și activitatea cakrelor care nu sunt altceva decât puncte de metabolizare a energiilor subtile.

Pentru a activa cakrele, intră in Alfa, spune-ți propozițiile d protecție de la capitolul anterior, după care proiectează-te pe ecranul mental. Cu timpul vei observa că nu mai este nevoie să t proiectezi pe ecran. Pur și simplu "Eul" tău părăsește corpul fizic se intoarce spre el și *ești cu fața spre tine*.

Acum, deschide-ți palma mâinii stângi (natural, nu ma vorbim de corpul fizic, ci de Eu) spre El, iar palma mâinii drepte spre cakra a VII-a. Nu este nevoie să îți poziționezi mâna dreapt deasupra creștetului capului, ci o poți situa și paralel cu corpul energia emisă, odată ajunsă in dreptul cakrei VII, va coti spre ea.

Spune: "Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie pentru activa cakrele și aura mea" (dacă activezi pe altcineva, numește-o În acest moment vei vizualiza un fascicol de Lumină albă coborân in cakra palmei stângi, iar din cea dreaptă tot una albă pătrunzân in cakra a VII-a. Începe să spui Rugăciunea Domnească: "**Tat nostru Care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău**" (Mt; VI;9 Coboară mâna dreaptă la cea de a VI-a cakră și continuă spunân "**Vie împărăția Ta;**" (idem, 10). Vei observa schimbarea culor fascicolului emergent din alb strălucitor in albastru-violet, c steluțe aurii. Continuă cu mâna dreaptă in dreptul cakrei V "**facă-se voia Ta, precum in cer și pe pământ**". (idem, 10), câ raza emergentă devine albastră-azurie. La cakra inimii spun "**Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi;**" (idem, 11 trimițând un fascicol verde-smaragd, după care la cakra plexul solar (III) spune: "**Și ne iartă nouă greșalele noa[illegible] precum** **noi iertăm greșiților noștri;**" (idem, 12), când din palma mâinii drepte va emerge un fascicol de lumină auric. Coboară acum la cakra II și spune: "**Și nu ne duce pe noi în ispită,**" (idem, 13), trimițând un fascicol de lumină portocalie, pentru a încheia apoi la prima cakră, cu palma tot paralel cu linia mediană a corpului: "**ci ne izbăvește de cel rău**" (idem, 13), când fascicolul emis va fi de culoare roșie ca focul, iar in momentul in care va ajunge in dreptul deschiderii cakrei, traiectoria ei va coti in sus, pentru a pătrunde exact in deschiderea ei.

În final, indreaptă-ți palma cu degetele unite spre treimea din stânga a părții ventrale a corpului și făcând o baleiere de sus in jos, in timp ce din vârfurile degetelor trimiți un fascicol lat de lumină albă, spunând: "**Că a Ta este împărăția**" (idem, 13), continuă in sus (cu palma tot înspre pământ) pe linia mediană ventrală a corpului, spunând: "**și puterea**" (idem, 13), coboară pe treimea din dreapta spunând: "**și slava**". Treci pe partea dorsală a corpului și baleiază de sus in jos cu palma așa cum ți-am spus la alineatul anterior, jumătatea din stânga a corpului, spunând: "**în veci.**" (idem,13) și termină cu jumătatea dorsală din dreapta, de jos în sus, spunând incheierea rugăciunii: "**Amin!**" (idem, 13).

În urma acestei intăriri, cakrele își intensifică viteza de rotație "se deschid", iar aura devine albă-strălucitoare.

Dacă trebuie să intărești un anumit corp energetic, lucrează cu culorile corespunzătoare. De exemplu, la corpul eteric lucrează cu albastru-cenușiu, la cel mental cu galben-auriu. Pentru faza in care te găsești acum, insă, este mai mult decât suficient să poți activa aura și cakrele in general. Restul de pași vor veni de la sine pe măsură ce ți se acumulează rezultatele practice.

În timpul acestei energizări poți aplica oricare dintre metodele de activare alternativă a cakrelor prezentate in tabelul I, ca metodă suplimentară. Rezultatele (eminamente benefice) le poți constata de la prima ședință!

Metoda o poți aplica ori de câte ori constați o slăbiciune in organism sau in psihic, ori de câte ori dorești. Ea va antrena schimbări impresionante atât in stabilirea ta afectivă, cât și in cea fizică. Cu timpul, vei putea incerca și ajutorarea altora, de aproape, sau de la distanță (ți-am spus, in Alfa nu există distanțe!). Rezultatele nu vor intârzia să apară. În general, majoritatea simt un val de căldură benefică ce le inundă corpul, o stare inexplicabilă de bine.

Nu mă intreba ce se intâmplă! Una din legile fundamentale in psionică (termenul, cred, mai corect pentru parapsihologie) este: "**Nu căuta cu tot dinadinsul explicații, ele vor veni când ești copt pentru a le înțelege**".

TABELUL METODELOR DE ACTIVARE A CHAKRELOR

Nr./Nume	Simţ	Elem. subord.	Subord. în corp	Subord. glande/ hormon	Culoare cromoterapie	Fonoterapie				Meloterapie	Aromoterapie (*)	Cristaloterapie	Naturoterapie
						vocală	notă	acord	silabă				
I Muladhara	Miros	Pământ	Toate părţile tari, coloana, oase, dinţi, unghii, ambele picioare. Anus, rect, intestine, prostată, sânge, formarea celulelor.	Suprarenale Adrenalina, Noradrenalina	Roşu-foc	"u"	Do	Do-maj	LAM	Muzica ritmată	Cedru Cuişoare	Agat, jaspis, granat, coral roşu, rubin	Răsăritul sau apusul soarelui, pământ revăn
II Swadhisthana	Gust	Apă	Organe de reproducere, rinichi, vezica, toate lichidele ca: sânge, limfa, sucuri digestive, sperma.	Sexuale Oestrogene, testosteron	Orange	"o" (închis)	Re	Re-maj	VAM	Muzica fluentă, (muzica populară germană, muzica uşoară)	Ylang-ylang	Karneol	Lumina cerului portocaliu de dimineaţă, apa limpede
III Manipura	Văz	Foc	Spatele inferior, cavitatea abdominală, sistemul digestiv, ficat, splină, pancreas, sistemul neurovegetativ.	Pancreas Insulina	Galben până la auriu	"o" (deschis)	Mi	Mi-maj	RAM	Ritmuri înfocate, muzică orchestrală	Lavanda, rozmarin, bergamote	Ochi de tigru, chihlimbar, topaz nobil (auriu), citrină	Lumina soarelui de prânz, câmp de rapiţă înflorit, cereale coapte, floarea soarelui
IV Anahata	Pipăit	Aer	Spatele superior, inima, cavitatea toracică, plămîni inferiori, sistemul circulator, piele, mâini.	Timus Hormon timian	Verde, roz	"a"	Fa	Fa-maj	YAM	Muzica clasică, muzica sacră	Trandafiri	Smaragd, jade(verde),cuarţ trandafiriu, turmalin (idem)	Natura virgină, pajişte înflorită, cer trandafiriu
V Vişuddha	Auz	Eter (Akaşa)	Plămâni, bronhii, esofag, aparat de vorbire (voce), gâtlej, ceafa, maxilare.	Tiroida, paratiroida Tiroxina	Azuriu	"e"	Sol	Sol-maj	HAM	Muzica cu tonuri înalte, dansuri sacre şi meditative	Salvie, eucalipt	Acvamarin, turcoise, calcedonie	Cer albastru reflectat într-o apă, valuri la mare
VI Ajna	Toate simţurile		Creier mic, urechi, sistem nervos central, frunte, faţă	Hipofiza Vasopresina, Pituitrina	Indigo	"i"	La	La-maj	KSHAM	Muzica clasică, sunete cosmice	Menta, iasomie	Lapislazuli, safir indigo, sodalita	Cer de noapte
VII Sahasrara			Creierul mare, calota craniană	Epifiza Serotonina	Violet, alb, aur	"m"	Si	Si-maj	AOM	Linişte	Olibanum lotus	Ametist, cuarţ	Pisc de munte înzăpezit

(*) Uleiuri eterice cu efect general puternic: cuişoare (100%); mentă (90%); trandafiri (75-80%); muşeţel (75%); lavandă (75%); maiorana (75%); pin (75%); molid (90%); santal (90%); arnica (80%); salvia (80%);

9. CEL DE-AL ŞASELEA SIMŢ. DIAGNOSTICAREA

Există cel de-al şaselea simţ? Azi, orice om cât de că informat va da un răspuns afirmativ. Este un fapt demonstrat c primim necontenit informaţii din exterior, in afara celor obţinut direct prin cele cinci organe de simţ. Informaţiile acestea pot ven din prezent, din trecut, din viitor, de aproape, sau de la distanţe d neinchipuit (in Beta); ele formează "capacitatea de percepţi extrasenzorială (ESP)", care funcţionează prin "al şaselea simţ" fără a fi limitat nici de timp şi nici de spaţiu.

Poate ţi-au căzut in mână rapoarte privind experienţele lu J.B.Rhine, care işi punea studenţii să extragă cărţi de joc dintr-u pachet, incercând să ghicească in prealabil ce carte va ieşi. A efectuat experienţele acestea la Universitatea din Duke (SUA) lucrând in asemenea condiţii incât să excludă intâmplarea. No insă, in Autocontrol, nu avem simple percepţii, ci ne proiectăm atenţia asupra punctului respectiv in continuumul spaţiu-timp **exact acolo unde se găseşte informaţia dorită**. Percepţia este reproducere intr-un sens prea pasiv, prea limitativ a ceea ce facem prin Autocontrol. Tocmai de aceea, poate ar fi mai corect in loc de ESP să se folosească in acest caz termenul de **proiectare efectivă a simţului** (PES).

Pentru a invăţa in cadrul Autocontrolului PES, nu ai nevoie de cărţi de joc. Acestea ar folosi eventual doar pentru a-ţi testa capacităţile native de medium. Noi insă, cunoscând asta, vom pune inaintea ta un ţel mult mai mare: să inveţi să te porţi ca medium in viaţa de toate zilele, intr-un mod atât de excitant incât să simţi mult mai din plin "inălţimile" spiritualităţii, iar viaţa să ţi se schimbe complet. Pentru aceasta ai nevoie de o pregătire destul de serioasă, atât teoretică, cât şi practică, dar efortul iţi va fi răsplătit din plin.

Nu dispera! Până acum mai mult de o jumătate de milion de oameni au invăţat asta; de ce ai fi tocmai tu cel care să nu poată? Însuşindu-ţi toate tehnicile prezentate până aici, ai şi parcurs deja o bună parte din drumul spre PES. Poţi deja intra in zonele cele mai profunde ale spiritului rămâi acolo in mod conştient cât doreşti, poţi să faci să-ţi apară in faţă obiecte şi evenimente tangibile cu oricare din cele cinci simţuri.

La cursurile "intensive" de Autocontrol, studenţii pot deja in cea de-a doua zi să acţioneze psihic, iar in cea de-a treia zi se pot extracorporaliza, adică să işi proiecteze Eu-l in afara corpului propriu. Ţie, fiind la un curs "prin corespondenţă", iţi va lua ceva mai mult timp. Dar, iată că a venit vremea şi pentru aceasta!

Pentru activarea imaginaţiei creative, vei incepe cu un exerciţiu simplu. Intra intr-o stare de meditaţie cât mai adâncă şi inchipuie-te in faţa uşii casei sau apartamentului tău. Înainte de a trece de uşă, observă atent totul. Intră şi opreşte-te in sufragerie, cu faţa spre peretele sudic. Vizualizează camera seara cu toate luminile aprinse, apoi ziua in plin soare. Încearcă să vizualizezi totul, in cele mai mici detalii. După asta, atinge peretele cu mâna, iar apoi pătrunde in el! Probabil ţi se va părea ceva de ordinul fantasticului. Gândeşti in Beta! Este ceva perfect posibil in Alfa pentru unul ca tine, care a trecut de etapa exersării intensive a imaginaţiei creative.

În perete vei intâlni un mediu in care incă nu "ai umblat". Observă acest mediu nou pentru tine, vizualizează tot ce te inconjoară: luminile, mirosul, temperatura, culoarea, duritatea materialului (ciocăneşte dinspre interior peretele). Acum ieşi din nou in cameră şi situează-te cu faţa la peretele in care tocmai ai fost "la o pensulă" şi vopseşte-l in negru, de sus până jos, in roşu, in verde, albastru, violet, apoi din nou in culoarea iniţială. A fost dificil? Ridică un scaun (in Alfa constaţi că este fără greutate) şi examinează-l in faţa peretelui in timp ce îl "zugrăveşti" din nou în toate culorile. Fă acelaşi lucru cu un fruct colorat: pepene verde, galben, lămâie, portocală, etc.

La terminarea acestei etape ai făcut un pas important spre aşezarea părţii logice a creierului (îţi mai aminteşti, e vorba de emisfera stângă, cea care este întotdeauna cu "NU se poate" în braţe) pe scaunul din spate, iar a emisferei care coordonează imaginaţia, intuiţia creativă (emisfera dreaptă), pe scaunul din faţa volanului. Emisfera stângă (la stângaci, nu uita totul este invers!) îţi va spune în timpul exerciţiului de mai sus: "Nu-mi afirma că eşti in interiorul unui perete, ori intr-un alt loc vrăjit! Ştii doar foarte bine că şezi în continuare în fotoliu!"

Emisfera dreaptă, datorită antrenamentului repetat, poate ignora asta. Pe măsură ce ne dezvoltăm forţele de închipuire, în aceeaşi măsură ne cresc şi forţele psihice. Ele sunt menţinute în viaţă de creierul imaginaţiei creative (emisfera dreaptă).

În următoarea etapă, in mod similar cu studenţii de la cursul "superintensiv, de zi", te vei proiecta în diferite corpuri anorganice: cuburi şi cilindri din cele mai diferite metale, cristale de sare de bucătărie sau cuarţ etc., unde vei proceda exact ca şi în cazul peretelui: analizezi culorile, mirosul, temperatura, duritatea. De data asta însă schimbă obiectele de studiu cu o frecvenţă cât mai mare pentru ca emisfera stângă să nu aibă timp să înceapă iarăşi cu "Nu se poate". Intră în detalii. Vizualizează structura intimă a obiectului studiat, structura sa cristalină, atomii, fluxurile de electroni, de energie, etc. Nu-i aşa că nu este deloc greu?

Mergând de la simplu la complex, în ordinea logică a treptelor vieţii (probabil ai citit deja de ea: cristal-plantă-animal-om-Spirite şi Fiinţe Superioare), acum te vei proiecta într-o fiinţă vie de pe treapta următoare, un pom fructifer. Analizează-l în toate cele patru anotimpuri, schimbă-i între timp culoarea fundalului. Proiectează-te apoi în frunzele, fructele şi florile sale. Simte, vizualizează-i fluxurile de substanţe nutritive, de substanţe de excreţie, de energii. Vezi acum (dar cu alţi ochi) ce este cu acea aură mov-violet pală ce ai văzut-o cu ochii corpului fizic. Este ceva superb, ceva ce încă nu ai întâlnit! Te cred. Şi eu am simţit la fel la primele experienţe de acest gen.

Acum vei face un alt salt mare, enorm: te vei proiecta în corpul unui animal. Nu-mi spune că nu iubeşti animalele că nu te mai cred. Poate la primele pagini când ne-am întâlnit te-aş fi

crezut, dar acum, după curăţenia mentală generală să mai afirmi că nu-ţi iubeşti fraţii mai mici - animalele? Este imposibil. Deci, dacă ai un câine, o pisică, orice animal în casă, proiectează-te în corpul său. De obicei, cursanţii ajunşi la acest stadiu, s-au învârtit în atâtea medii imposibile de realizat în Beta, încât nici nu se mai întreabă "va merge?", ci intră direct, considerând-o ca ceva absolut normal (cum de altfel şi este, dar în Alfa). Ai în faţă ecranul mental, proiectează animalul pe acesta, variindu-i culorile fundalului şi examinează-l pe îndelete din exterior, apoi proiectează-te în interiorul lui. Păşeşte cu siguranţă, nu-l doare absolut de loc. Nu mai eşti material. Eşti Energie-Gând, care poate traversa spaţiul şi timpul cum doreşti! Intră în calota craniană, în creierul viu! Examinează pentru câteva minute tot ce vezi în jurul tău; ieşi şi examinează acum animalul din exterior. Mai afirmi că este ceva dificil? Vezi ce simplu a fost? În momentul în care creierul tău a comandat "Acum intru în el", ai şi fost acolo. Ai observat ceva? În Alfa nu păşeşti, ci parcă pluteşti, dar cu viteze de neimaginat. În momentul în care vrei să fii undeva, în acelaşi moment eşti deja acolo! Acum concentrează-te asupra zonei toracice, apoi intră înăuntru. Examinează-i tot ce întâlneşti acolo: coloana, coastele, plămânii, bronhiile, inima. Coboară ceva mai jos, spre abdomen. Vezi ce înghesuială este pe acolo? Fă un tur de orizont în tihnă. Nu ştii anatomia animalelor? Prezintă ce ai vizualizat unui medic veterinar (atenţie, să fie o persoană cu deschideri largi, altfel nu detalia sursa informaţiilor tale). Vei rămâne surprins cât de aproape ai fost de realitate. Mai poţi afirma că este fantezie pură? Că nu ai fost într-adevăr în el? Nu.

Înainte de a continua cu cea mai excitantă aventură din viaţa ta, vizualizarea interioară a corpului uman, mai ai nevoie de o mică pregătire.

Deoarece nu vizualizezi interiorul corpului uman, animal, etc. de dragul artei, ci cu scopul ca în cazul în care constaţi ceva anormal să poţi ajuta organismul respectiv, ai nevoie să intri pentru început într-o meditaţie cât mai profundă, poate chiar până la Teta unde să-ţi creezi **un laborator mental**. Construcţia, culoarea forma, dotările interioare ţi le stabileşti după bunul tău plac. "Sculele" însă sunt esenţiale, deoarece cu ele vei lucra în ajutorarea altora. Asta pentru început. La etape avansate vei putea renunţa la acest laborator, deoarece în urma mantrei "**Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot**

ce trebuie", intr-adevăr indiferent de ce ai nevoie pentru un caz oarecare, in acel moment il şi ai in "mână".

Totuşi, momentan (cu toate că deja pronunţarea acestei mantre ţi-a intrat in reflex la fiecare activare a zonei Alfa) dotează-ţi laboratorul. Pentru a inţelege acest pas trebuie să iţi accentuez din nou cât de departe se găseşte simţul nostru psihic de limbaj şi logică şi cât de aproape de imaginaţie şi simbolistică. Accentuez asta deoarece acum urmează să iţi dotezi laboratorul cu "sculele" şi "utilajele" necesare care să te ajute in vindecarea psihică a corpului fizic. Majoritatea lor sunt scule şi utilaje pe care in mod normal nu ai cum să le vezi in viaţa "Beta". Îţi dau câteva exemple, deoarece in funcţie de necesităţi ţi le vei "confecţiona" singur: o sită foarte fină pentru "filtrarea" impurităţilor pe care le vei vedea in sânge, o perie moale, dotată cu o pompiţă de aspirare pentru indepărtarea depunerilor de praf alb (calcar) din incheieturile inţepenite şi/sau dureroase; o picurătoare cu ulei special pentru incheieturi şi una cu ulei pentru coloana vertebrală; picături şi soluţii pentru dizolvarea depunerilor din interiorul arterelor, a nodulilor, chisturilor etc, unguente pentru acoperirea pe perioada vindecării ulcerelor; soluţii şi spray-uri "virofuge" şi "virocide", adică sub acţiunea cărora viruşurile "o iau din loc", ori sunt distruse, de exemplu in stări gripale. Să nu incepi iarăşi cu "Aşa ceva e imposibil", că te trimit la prima zi, repetent. Cred că ai invăţat suficient până azi ca să poţi inţelege că aceste"jucării" iţi sunt esenţiale pentru vizualizare, de care se leagă direct fluxul de câmp PSI ce il trimiţi spre persoana in cauză, flux care iţi determină organismul (după recepţia "emisiei" tale) să inceapă activarea sistemului imunitar (de exemplu in cazul spray-urilor de mai sus)! Cu timpul, te vei convinge şi tu, la fel ca mulţi alţii, că munca efectuată pe aceste nivele profunde ale subconştientului are un efect puternic şi asupra lumii reale, fizice.

In timpul lucrului cu aceste "jucării" s-ar putea să ajungi in impas, să nu ştii ce e mai bine de făcut, să nu fii sigur care e procedura optimă. În aceste clipe dificile s-ar putea să ai nevoie de un sfat, de o voce "interioară caldă, calmă, şoptită". Cred că deja te-ai convins că această "voce" nici nu este şoptită, ci una normală, cea a Sfetnicilor, a Ghizilor Spirituali, a Îngerilor Păzitori, indiferent cum ii numeşti, tot aceiaşi sunt **şi te ajută de câte ori le ceri sfatul!**

Dacă incă nu i-ai vizualizat, poţi chema in ajutor pe oricine, personalităţi "trecute" din lumea noastră, specialişti in domeniu,

etc. Cu toate că foarte rar se intâmplă să te ajute chiar persoana dorită, niciodată nu vei fi dezamăgit de sfaturile primite!

Acum intr-adevăr te afli in faţa celui mai mare pas din viaţa ta! Te voi ajuta să te proiectezi intr-un corp uman VIU! acum insă nu mai poţi acţiona de unul singur, va trebui să lucrezi de faţă cu alţii, ai nevoie de cel puţin incă o persoană.

Primul exerciţiu este studiul interior a doi prieteni, doi cursanţi, etc. Studiu efectuat alternativ. Deci exerciţiul va trebui să il efectuezi in prezenţa cuiva, ajutat de cineva.

Acesta te va orienta psihic, iar tu vei fi operatorul (tot psihic), după care schimbaţi rolurile. Primul scrie pe o hârtie numele unui cunoscut (nu obligatoriu cunoscut al amândurora), vârsta, sexul, date mai importante legate de el (sau ea), precum şi maladii sau suferinţe de care are cunoştinţă. Dacă poţi, ar fi ideal să ceri ajutorul unui medic, dar să aibă vederi mai largi, deoarece ceea ce va urma prezintă riscul neincrederii, deoarece frizează cel mai "elementar bun simţ medical"! Intră in Alfa, poate pentru ultima oară puţin cam nesigur in privinţa a ce va urma.

Când ai semnalizat că ţi-ai activat zona, adică eşti in Alfa, ai laboratorul in preajmă, eşti in el. Înţelepţii sunt prezenţi şi ei, indrumătorul iţi dă primul caz: vârsta, sexul, numele (nu este obligatoriu), localitatea unde se găseşte (in cazul altei ţări, de obicei este suficientă ţara). Rolul tău este să ajungi la această persoană, să intri in ea şi să stabileşti de ce suferă. Examinează-l din exterior, din interior, in caz de nevoie consultă-ţi Sfetnicii, ori chiar intreabă-ţi "pacientul". Îndrumătorul te va dirija in timpul examinării să ii spui tot ce găseşti: "spune-mi şi atunci când iţi face impresia că doar ghiceşti!"

O astfel de şedinţă poate decurge cam aşa:

Îndrumător:

- "Ai un bărbat, Popescu Ion, 48 ani din Bucureşti". Îl ai pe ecranul mental. Vizualizează-l. Priveşte-i corpul din exterior, din interior, baleiază-l de sus in jos, de jos in sus, plimbă-te prin el. Lasă ca imaginaţia să aleagă trei din cele mai interesante locuri. Baleiază corpul in continuare. Spune-mi care sunt aceste locuri interesante care ţi-au sărit in ochi. Să nu dai importanţă dacă ţi se pare că e fantezie pură. Vorbeşte in continuare. Spune-mi tot ce simţi, ce vizualizezi.

Executant:

– Are umărul drept puţin mai căzut şi mai în faţă. Restul este în regulă, exceptând glezna stângă ... Să ne uităm în coşul pieptului ... totul este cald ... dreapta este parcă ceva mai rece ... mai răcoroasă şi mai întunecată. Îi lipseşte plămânul drept ... Să vedem acum glezna. Se pare că este în regulă .. are acolo o linie mai albă, subţire, palidă ... pe vreme umedă îl doare ... probabil e o fractură mai veche. Cred că asta este cam totul ... Aşteaptă! Spiritul feminin îl întoarce şi îmi arată zona din spatele urechii drepte. Văd o tăietură adâncă ... o operaţie mai veche la ureche, o tăietură destul de adâncă ... asta-i tot.

Îndrumător:

– Perfect! Îi lipseşte plămânul drept şi are o operaţie în spatele urechii drepte. Despre glezna stângă, nu ştiu nimic, vom vedea (Atenţie! Îndrumătorul să nu spună nici o dată "nu se poate", sau "inexact", etc., deoarece poate provoca ieşirea din Alfa şi întreruperea experienţei!). Acum continuă în plămânul lipsă şi apoi în tăietura de la ureche. Descrie-mi ce simţi ... Descrie-mi tot ce ai simţit pentru ca data viitoare acestea să îţi fie punctul de referinţă şi de plecare.

După un minut, revenind în Beta, vei zâmbi, dar vei şi exclama: "A fost splendid! E curată nebunie!"

Într-adevăr, e o nebunie curată! Este împotriva a tot ceea ce reprezintă experienţa şi bunul simţ în lumea "lucidă" în care trăim. Ţi-am spus, daca vrei un medic pe post de îndrumător, alege-l cu grijă şi să-l previi că tot ceea ce va urma va friza cel mai elementar bun simţ medical. După câteva cazuri rezolvate, se va convinge şi el că "ceva este", iar apoi s-ar putea chiar să-ţi ceară materialul cursului!

Unii dau câteva erori la primele cazuri, unora nu le reuşeşte deloc primul caz, alţii reuşesc doar la al treilea, la al patrulea, dar încet, încet (la cursul "de zi, intensiv", la sfârşitul celei de-a patra zi) toţi studenţii au atâtea cazuri rezolvate la activ (de obicei 80-95% din maladiile şi suferinţele existente la subiect) încât sunt convinşi că nu mai e vorba de "simple coincidenţe", că este exclusă întâmplarea, că aici intră în joc o realitate mult mai serioasă.

Deja după prima încercare vei înţelege că aici nu e vorba de fantasmagorie. Ai învăţat să crezi în ce vizualizezi. Astfel nu faci

altceva decât să îţi antrenezi talentul psihic. Legile care există aici sunt legi naturale. Psihicul nostru nu este limitat doar la creier, el se extinde mult dincolo, poate intra în legătură cu oricine şi orice, sfidând continuumul spaţiu-timp. Pentru ca să se poată însă extinde are nevoie de stimulul dorinţei, de credinţă, de strălucirea speranţei.

Un cursant capabil nu este încă plin de speranţă. Dacă este cult şi are o personalitate deschisă, ştie că există cel de-al şaselea simţ, dar viaţa l-a învăţat că nu lui îi este dat acest dar. Când în urma primelor realizări în diagnosticare înţelege că situaţia nu este tocmai aşa, speranţa îl saltă pe culmi nebănuite şi deja prin aceasta avansează cu paşi mari pe drumul cel bun. După câteva ore, având 8-9 cazuri rezolvate, se poate considera absolvent al cursului de iniţiere în Autocontrol.

Mulţi tind să creadă într-o formă de telepatie. La început şi eu credeam aşa. Pentru a elimina suspiciunea, am modificat protocolul experienţelor. Cazurile ce le primeam de la medicul cu care făcusem primele experimente, le rezolvam direct în faţa sa. Pentru a elimina suspiciunea telepatiei, i-am cerut să-mi dea cazurile sub forma unei liste cuprinzând vârsta, sexul şi localitatea unde se afla cazul, codificând cazurile cu câte un număr, reţinând pe o a doua listă decodificările, adică perechile număr-nume. În continuare, diagnosticarea o rezolvam cândva, într-o zi sau în mai multe, până la următoarea sa gardă. De data asta, rezultatele fiind aceleaşi (peste 85% din simptome), a trebuit să elimin suspiciunea.

Încă nu ştiu care este calea subtilă pe care primim aceste informaţii, dar unda purtătoare a ei parcurge orice distanţă şi trece prin orice mediu. Am avut cazuri şi de peste ocean şi din camera vecină, sau chiar de lângă mine. Timpul de parcurgere a distanţei ce ne separă este instantaneu. Aceasta mi-a amintit de experienţa de telepatie cu una din capsulele NASA care a transmis dintr-o poziţie de pe cealaltă parte a Lunii, când toate legăturile convenţionale (radio, video) erau întrerupte, iar timpul în care semnalul a ajuns pe Pământ a fost mai scurt decât pentru unda radio. Viteze hiperluminice? Tind să cred. O altă experienţă de telepatie a fost efectuată dintr-un submarin, de pe fundul oceanului, unde de asemenea legăturile radio erau întrerupte; totuşi celelalte legături au existat. Tahioni? Nu ştiu. Viitorul va da răspunsul corect.

Energia psihică radiată de oameni are maximul în cazurile în care viaţa este în pericol. De aceea este atât de des simţită de o mamă situaţia limită a copilului său în urma unui accident sau comă.

Acesta este şi motivul pentru care cursanţii de Autocontrol "la zi" încep diagnosticarea cu cazurile maladive foarte grave. Dacă ei exersează în mod conştient această capacitate, treptat ajung la performanţa de a recepţiona semnale tot mai slabe, iar într-o zi ajung în situaţia de a putea intra (dacă doresc) în legătură cu oricine, independent de faptul că persoana în cauză este bolnavă sau sănătoasă şi fără a ţine cont de distanţe. Deci poţi intra în legătură cu fiinţe gânditoare de Oriunde! Sensibilitatea ţi se dezvoltă odată cu experienţa. Perseverează!

9.1. Ghizii spirituali

Niciodată să nu te consideri singur. Întotdeauna există în preajma ta cel puţin încă două fiinţe gânditoare, chiar dacă în mod normal nu îi poţi vedea decât dacă ţi se materializează expres. Ei sunt Ghizii Spirituali, Maeştrii, Sfetnicii, Îngerii Păzitori etc., având cele mai diferite denumiri, dar reprezentând totdeauna aceleaşi Entităţi Superioare. De la Ei provin gândurile care ne avertizează asupra unei primejdii, Ei îţi şoptesc răspunsurile la întrebările (serioase) ce ţi le pui, Ei te ghidează când în viaţa ta apare o bifurcare şi nu ştii care este "drumul" corect. Ei te fac să intri într-o librărie, ori să te duci la raftul cu cărţi de acasă, să iei o carte, să o deschizi, iar pe pagina din faţa ta să găseşti informaţia căutată (şi pentru care eşti copt să o utilizezi).

Poţi comunica în mod conştient cu Ei. Le poţi pune întrebări (serioase! şi vei obţine întotdeauna răspunsuri ce reprezintă soluţia optimă. Cu cât apelezi mai des la Ei, cu atât vei avea rezultate mai bune în viaţa ta, în activitatea ta.

Modalităţi de a-l contacta sunt multe. Astfel, folosind Yi Jing (Cartea Schimbărilor - o Carte antică de filosofie chineză), poţi obţine una sau două Hexagrame (desene liniare formate din şase linii întregi sau întrerupte), a căror interpretare îţi va da răspunsul căutat. Punându-ţi întrebarea şi deschizând Noul Testament la un verset oarecare, obţii de asemenea răspunsul căutat.

Dar, fiind deja aşa de departe intrat în "teritoriul" Alfa, de ce să nu-l contactezi direct?

Aşează-te comod într-un fotoliu, lasă-ţi picioarele (dacă se poate goale) pe pământ (podea), pune-ţi mâinile în poală în modul cunoscut şi intră în Alfa. Încearcă să intri într-o zonă cât mai profundă, poate chiar Teta. Roagă-l să se materializeze în faţa ta. Mai mult ca sigur că din prima încercare îi vei avea în faţa ta. De obicei se materializează într-un bărbat (stă în dreapta, cum priveşti) şi o femeie (în stânga). Salută-i cu tot respectul. Ei sunt Ghizii tăi spirituali, Înţelepţii care te coordonează, Spiritele Superioare care întotdeauna sunt în preajma ta, chiar dacă nu îi poţi vedea.

Priveşte-l mai întâi pe El. Ce culoare are părul? Cam ce vârstă crezi că are? Cum este îmbrăcat? Are barbă, mustaţă, este bărbierit? Întreabă-L cum îl cheamă.

Priveşte acum femeia. Câţi ani crezi că are? Ce culoare are părul ei? Cum este îmbrăcată? Cum se numeşte?

Ascultă-i, au multe să-ţi spună. Stai liniştit şi ascultă Le mesajul. Dacă ai întrebări, dacă te afli în faţa unei dileme, nu pregeta să Le ceri sfatul. Îl vei obţine şi rezultatul va fi cel optim. Nu eşti obligat însă să le urmezi neapărat sfatul, dar nu-ţi recomand, deoarece rezultatul va fi o catastrofă.

Când au terminat, când nu mai ai ce să Îi întrebi, mulţumeşte-Le pentru tot, revino în Beta, numărând în modul cunoscut, de la 1 la 5.

Dacă ai senzaţia că nu ai primit toate răspunsurile, mai încearcă. Legătura ta cu ei se întăreşte de la o zi la alta. Pentru început pune întrebări simple, care să aibă răspunsuri de tipul "DA" şi "NU", apoi întrebările pot fi din ce în ce mai complexe, la fel ca şi răspunsurile aşteptate şi primite. Nu uita însă că Spiritele Superioare îţi dau întotdeauna ajutorul, dar numai la solicitarea ta. Ei dau sugestii, nu ordine. Dacă aplici sau nu în practică cele învăţate de la Ei, depinde numai şi numai de tine. Totuşi, dacă ţii cont de sugestiile lor, poţi fi sigur dinainte că rezolvarea problemei avute va fi optimă.

Am vorbit de Spirite Superioare, de Inteligenţă Superioară, de Ghizi Spirituali, Înţelepţi etc. Inteligenţa Superioară ar fi o trimitere la Dumnezeu? Nu. Restul, cele ce urmează, nu le pot demonstra decit prin crez, ele fiind rezultatul unor căutări şi comunicări.

Întregul Univers, atât cel cunoscut nouă, cât şi cele paralele, care incă ne scapă organelor de simţ, dar de a căror prezenţă sunt convins, le concep (translatate in lumea tridimensională in care trăim) sub o formă "centripetă", sub formă de "straturi sferice paralele", in jurul unui "Centru". Acest "centru" il concep ca Dumnezeu, ca Forţa Unică şi Omniprezentă. Toate tehnicile (religioase – ca rugăciunea, sau nu - meditaţiile) nu fac decât să se mişte "centripet", pe "sfere", la "diametre" care diferă de la una la alta. Singurul rezultat este că astfel poţi intra in contact cu unele forme Inteligente intermediare intre noi şi Dumnezeu, forme pe care le numim **Spirite Superioare, Înţelepţi** etc.

Aceste Spirite Superioare mi se par a fi identice cu **Îngerii păzitori** de care ne-a povestit de atâtea ori bunica. Cred şi sunt convins că menirea lor este să ne ajute in viaţa aceasta, să ne indrume paşii pentru a ne indeplini menirea cu care am venit pe Pământ in această viaţă. Menirea tuturor celor veniţi pe Pământ in decursul istoriei trecute şi viitoare este de **a invăţa** (in ambele sensuri ale cuvintului – unii pentru acumulare de cunoaştere, majoritatea, alţii pentru "predare", un fel de "monitori", veniţi din reincarnări superioare). Această acumulare de cunoaştere, am putea-o numi şi acumulare de **energie informaţională**. Rolul Îngerilor Păzitori este tocmai de a ne indruma in perioada aceasta de "şcoală". Li se poate cere sfatul ori de câte ori avem nevoie de el, pot fi consultaţi privind dilema din faţă, iar de câte ori sunt consultaţi ne dau sfatul optim, indicându-ne calea ori acţiunea cea mai benefică pentru noi. Dar, cum ţi-am spus, sfatul Lor este doar un sfat şi nu un ordin. Depinde de tine dacă il vei urma sau nu. Fii insă convins că dacă ţii cont de sfatul primit, vei avea succes de fiecare dată!

Într-o comunicare avută cu Ei, i-am intrebat cine sunt şi de unde au venit? Mi-au spus că vin dintr-o lume cu patru dimensiuni (dar nu timpul este cea de-a patra, ci tot o dimensiune geometrică, cel de-al patrulea ax situându-se la originea celor trei cunoscute nouă). În acea lume se pare că timpul curge după complet alte "norme", asta deoarece toată durata vieţii noastre reprezintă pentru ei doar o fracţiune din timpul lor, din viaţa lor. Tocmai de

aceea pot să fie permanent lângă noi. La rândul lor au ghizi spirituali veniţi dintr-un spaţiu superior, pentadimensional ş.a.m.d. La intrebarea "Şi Dumnezeu?", răspunsul pe care mi L-au dat a fost. "Lumea N-dimensională".

Cei doi ghizi, dupa cum ţi-am spus, se obiectivează de obicei intr-un bărbat şi o femeie. Dacă-i rogi, vor spune impreună cu tine Rugăciunea Domnească, dar Crezul il va spune Entitatea masculină, cea feminină in acest moment dematerializându-se. La intrebarea ce l-am pus-o atunci Lui: "Deci ea este malefică?", am primit răspunsul: "Nu, este negativă". Continuând cu intrebarea: "Deci, să inţeleg că a plecat de lângă noi de acum inainte?" am primit răspunsul "Nu. Ea rămâne in continuare in preajma ta pentru **menţinerea echilibrului**" (subl.n.) Şi intr-adevar chiar aşa este. Totul in lume este un joc al contrariilor, figurat, superb in simplitatea sa, de emblema Tai Qi, acel cerc tăiat in două de o linie in formă de S, o jumătate fiind innegrită, iar cealaltă albă, având un punct alb in mijlocul zonei negre cea mai mare şi unul negru in mijlocul zonei albe cea mai mare.

De obicei, vei observa, cel care participă la discuţii, cel care răspunde la intrebări este El. Poate, Ea este cea care iţi pune in faţă incercările, care te invaţă să le dobori. Poate

Am amintit pe la inceputul acestui subcapitol, de Inteligenţa Superioară şi am intrebat dacă Ea ar fi Dumnezeu. Nu.

Din nenumăratele niveluri ale inteligenţei noi putem vedea doar o infimă parte din zona cuprinsă intre obiectele neinsufleţite până la Inteligenţa Superioară, chiar până la Dumnezeu. Prin Autocontrol ţi-am prezentat un canal prin care poţi intra in contact de comunicaţii directe incepând cu obiectele neinsufleţite şi până la Spiritele Superioare, canal testat şi verificat de nenumărate ori prin experienţe şi repetiţii efectuate in condiţii riguroase. Oricine a studiat deja Autocontrolul, sau tehnici similare, le poate incerca, obţinând aceleaşi rezultate.

Dar capacitatea noastră de comunicare (dezvoltată astfel) nu se intinde decât până la Inteligenţa Superioară. Până la Dumnezeu nu avem calea deschisă şi nici n-o putem deschide noi. Asta doar El o poate face.

Revenind la menirea noastră. La intrebarea pusă Sfintei Evanghelii "Care este rolul nostru aici şi acum", am primit o trimitere la Isaia, iar in cartea proorocului am găsit: "Învăţaţi să faceţi binele, căutaţi dreptatea, ajutaţi pe cel apăsat, faceţi dreptate orfanului, apăraţi văduva!" (Isaia,1,17)

Dar, în afară de asta, noi am venit pe Pământ, după cum ţi-am spus deja, pentru a învăţa, pentru a acumula cunoaştere, energie informaţională (să mă scuze fizicienii, dar alt termen nu pot să găsesc). Sarcina noastră principală deci este de a învăţa (ea este cerută nu numai de creştinism, ci şi de alte religii). Mă vei întreba: "Dar oamenii sunt atât de diferiţi, vor putea acumula toţi aceeaşi cantitate de cunoaştere?" Cred că nu. Cred că tocmai ăsta este rolul revenirilor pe Pământ, al reincarnărilor (concept scos din Sfânta Scriptură pe vremea Sfinţilor împăraţi Constantin şi Elena, dar sper să fie reintrodus într-un viitor apropiat deoarece s-au acumulat prea multe dovezi care-l sprijină). După fiecare revenire de pe Pământ în Lumea Spirituală, cantitatea de cunoaştere acumulată, de energie, ni se depune undeva, spre folosul nostru şi al întregului Univers (ceva cam cum este o depunere într-o bancă, unde banii depuşi de tine sunt ai tăi, ai acces la ei, dar între timp îi foloseşte banca, contribuind la suma totală ce o rulează). Cred că în momentul în care cineva a acumulat suficientă cunoaştere, poate face pasul următor, spre o Lume Superioară, (poate) paralelă cu a noastră, (poate) cu o dimensiune în plus. În acest caz însă, trebuie să admitem că, mergând din aproape în aproape, lumea N-dimensională, lumea cu infinit de multe dimensiuni îl reprezintă pe Dumnezeu. Afirmaţia pare a fi susţinută şi de imaginea holistică a divinităţii, de acea afirmaţie că Dumnezeu este în noi şi noi suntem o parte din El. Venind mai jos, mai în lumea noastră, putem observa fără nici o dificultate că lumea tridimensională cuprinde lumea bidimensională, iar aceasta la rândul ei o cuprinde pe cea monodimensională. De exemplu, mişcarea unui punct (0- dimensional), duce la obţinerea unei linii (1 dimensiune), iar mişcarea liniei, duce la obţinerea unei suprafeţe. Mişcarea acesteia din urmă (2 dimensiuni), crează un corp (3 dimensiuni). Mă întreb, totuşi, nu există şi proces invers? Dincolo de lumea 0-dimensională nu există lumi cu -1 dimensiuni, -2 dimensiuni, -3 dimensiuni ş.a.m.d.?

Revenind, în această accepţiune, Spiritele Superioare pot fi entităţi gânditoare venite din Lumile Superioare, dar pot fi tot aşa de bine şi pământeni, aflaţi la reincarnări superioare, deci care au acumulat multă cunoaştere şi se află în perioada de "odihnă" înainte de reincarnarea următoare (poate ultima). În orice caz nu pot accepta că Entităţile Superioare de lângă cineva să fie fiinţe gânditoare care în trăirile anterioare să fi adunat mai puţină cunoaştere decât cel pe care îl coordonează, îl îndrumă.

10. AJUTORAREA ALTORA ÎN CAZ DE SUFERINŢE PATOLOGICE

Însuşi faptul că poţi descoperi de ce boli suferă oamenii pe care nici nu i-ai cunoscut, care organe emit semnale de suferinţă, este ceva minunat; dar nu acesta este ţelul ultim (cel puţin în etapa de pregătire în care te afli). Poţi îndrepta spre corpurile lor nu numai atenţia ta, ci şi energie în scopul însănătoşirii lor.

Nu ştim încă pe ce cale subtilă ne culegem informaţiile privind starea de suferinţă a organelor dintr-un corp aflat la orice distanţă. Nu ştim cine este purtătorul acestei informaţii. Probabil acelaşi câmp, pe care ne-am permis să-l numim câmp PSI. Nu te-ai gândit încă asupra faptului că, din moment ce ai o undă purtătoare ce îţi aduce informaţiile de care ai nevoie, indiferent de distanţă (şi de timp), oare pe aceeaşi cale nu poţi trimite şi energia de care are nevoie acel organ pentru a-şi putea remedia problema, suferinţa? În filosofia antică chineză, în acupunctură, dar nu numai acolo, deseori se aminteşte că maladia este în fond o blocare a scurgerii libere a energiei prin corp, ori o scurgere, respectiv acumulare, maladivă de energie, numită Qi, Prana etc. Trimiţând pe purtătoarea PSI un fascicol energetic spre organul în suferinţă, ori spre în deblocarea circulaţiei cakra blocată, ajuţi persoana respectivă la autovindecarea sa. energetice în propriul său corp, iar prin asta Vezi, personal consider că noi nu vindecăm, ci ajutăm persoana respectivă să se vindece singură.

Întrebarea care s-ar ridica ar fi: cum să cuplezi între ele scopurile tale şi această energie, astfel încât să realizezi ţelul spre care tinzi? La fel cum prin imaginaţie facem să apară pe ecran corpul cu maladiile sale, tot aşa putem face să apară şi în stare sănătoasă.

Aceasta este una din căile de ajutorare psihică şi chiar aşa de simplă şi este!

În majoritatea cazurilor când vrei să ajuţi pe cineva suferind, nici nu prea ai nevoie de diagnosticare. Îi poţi trimite ajutorul necesar doar folosindu-ţi ecranul mental, pe care deja îl foloseşti în mod curent la rezolvarea a o serie de probleme. Mai mult, în fazele incipiente ale meditaţiei, ca "începător", chiar şi atunci deja poţi obţine rezultate remarcabile, cu toate că tu abia ai început să-ţi foloseşti intuiţia.

Metodele ce ţi le voi prezenta în cele ce urmează sunt pe cât de simple pe atât de eficace.

10.1 Ajutorarea persoanelor suferinde folosind imagini succesive

Una din cele mai simple, dar în acelaşi timp eficace metode de ajutorare a celor cu suferinţe patologice (dar nu numai) este utilizarea ecranului mental pe care glisezi trei imagini diferite. Iată ce ai de făcut:

a) Este mai bine la început, dar nu reprezintă o condiţie exclusivistă, să cunoşti dinainte bolnavul pe care vrei să îl ajuţi. Cunoştinţa poate fi fizică (îl cunoşti direct), sau psihică (mentală – îl vizualizezi). Te ajută de asemenea dacă ţi se spune în câteva cuvinte de ce suferă. Prin asta îţi scurtezi mult timpul necesar (tele)diagnosticării.

b) Intră pe nivelul tău, prin metoda cunoscută, spune-ţi mantrele de protecţie şi de ajutor pe care deja le-ai învăţat, după care proiectează-l pe omul respectiv pe ecranul mental vizualizându-l cu suferinţele sale cu tot. În etapa următoare, proiectează pe partea stângă a ecranului o imagine a lui în care procesul de (auto) vindecare a început deja. În primele tale încercări de ajutorare de la distanţă, atunci când încă nu ai suficientă practică, încearcă să afli cum arată individul.

c) Acum, proiectează tot în stânga ecranului imaginea lui perfect sănătoasă, plin de energie şi încredere în sine. Mişcă încet această imagine spre dreapta, astfel încât imaginea maladivă,(iar apoi cea cu jumătate de vindecare) să iasă din ecran prin dreapta. Pe ecran îi rămâne doar imaginea sănătoasă. În această meditaţie, în Alfa, în afara vizualizării este deosebit de important ce îţi spui. Este decisiv în acest moment important să fii convins că imaginea fericită şi sănătoasă creată pe ecran este o realitate. Nu VA DEVENI, ci ACUM el ESTE aşa cum l-ai proiectat pe ecran. O explicaţie ar fi că pe nivelele Alfa şi Teta conştiinţa ta lucrează cu cauzele, pe când în Beta cu efectele.

Dacă în Alfa şi Teta îţi imaginezi cu cea mai mare convingere subiectul respectiv, atunci vei şi "cauza" efectele scontate. Ignoră factorul timp; atunci foloseşti "există" în loc de "va fi". Pe aceste nivele, totul are cu totul alt sens. Realizează imaginea cu rezultatul dorit ca şi cum ţi-ai atins deja scopul propus.

10.2 Activarea de la distanţă direct a aurei, a cakrelor şi a organelor în suferinţă

Aceasta este metoda ce o folosesc de preferinţă, la fel de simplă ca precedenta, iar rezultatele sunt de asemenea "spectaculoase"(privite cu ochii din Beta).

a) Intră în Alfa, vizualizează persoana respectivă, stabileşte care organe emit semnale de suferinţă, după care consultă ţi Ghizii privind "terapia optimă" de care are nevoie din partea ta. Poţi folosi şi ansa radiestezică, pendulul, ori alte instrumente ajutătoare, dar ţi le poţi proiecta şi direct deasupra ecranului mental, unde să arunci câteodată o privire pentru a obţine răspuns la o anumită întrebare. Stabileşte-i deci care cakre, care organe (dacă este cazul) trebuie activate, de câte ori şi la câte zile interval. Stabileşte de asemenea, folosind "ansa" pe care ţi-ai instalat-o pe pupitrul de control de deasupra ecranului, din totalitatea ajutorului pe care îl poate primi persoana respectivă, cât la sută se datorează medicinii alopate (eventual detaliază pe specialităţi), altor tehnici alternative de vindecare (acupunctură, homeopatie, dietoterapie, sacroterapie etc.). Însumând valorile (procentuale) obţinute, cu valoarea obţinută la întrebarea "cât la sută din ajutorul total pot să i-l dau eu?", voi obţine un procent maxim între 90 şi 95% (restul este întotdeauna partea Lui).

b) În ziua energizării persoanei respective, stabilită pe baza graficului primit în etapa anterioară, intră cât mai profund în Alfa, spune-ţi mantrele de protecţie şi ajutor, după care proiectează persoana respectivă pe ecran, sau şi mai simplu, fă un salt în spaţiu şi deplasează-te lângă el. Mai spune:

- Doamne, dă din Lumina Ta atât cât trebuie şi unde trebuie acestui om", după care deschide-ţi palma mâinii stângi spre El, iar cu dreapta energizează-i cakrele şi aura după modelul cunoscut deja. În continuare, dacă ţi s-a cerut, energizează-i în plus una sau mai multe cakre, unul sau mai multe organe. În această parte a energizării poţi transmite între timp şi comenzi mentale, cum ar fi: **"resorbţie"**, **"eliminare"**, **"sfărâmare"**, **"activare"**, **"diminuarea activităţii"** etc., în funcţie de ce este nevoie să facă organul respectiv, sau cakra respectivă. Nu-ţi fie teamă de probleme cum sunt compatibilitatea energetică cu persoana respectivă, deoarece nu tu, ci El este cel care îi trimite energia benefică, ori El este compatibil cu toată lumea. De curiozitate, măsoară procentul de compatibilitate, vei obţine totdeauna valori peste 90-95%. De asemenea să nu te preocupe localizarea exactă a organului, sau cakrei energizate, de faptul că are exces sau lipsă de energie etc., El oricum le ştie iar tu L-ai rugat să te ajute.

c) După ce ai terminat tot ce ai de făcut, spune: "În numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh, Amin", făcând semnul crucii peste persoana respectivă, după care, numărând de la 1 la 5, revino în Beta.

Între legile Universului se pare că există o "clauză" cosmică ce ne dă dreptul fiecăruia – independent de starea materială, ori dotarea psihică – să putem lua parte activă la formarea lucrurilor prin dorinţele noastre, prin crezul nostru şi prin speranţele noastre. Asta a spus-o, dar incomparabil mai frumos, Iisus, cu cca 2000 de ani în urmă: "Toate câte le cereţi, rugându-vă, să credeţi că le-aţi şi primit şi le veţi avea" (Mc, XI,24) şi "După credinţa voastră, fie vouă" (Mt, IX,29).

Când ai ajuns la formarea imaginii perfect sănătoase a omului, respectiv când pronunţi asupra lui mantra Trinitară, soseşte un moment, un moment deosebit de plăcut, când simţi că ţi-ai îndeplinit misiunea pentru acel moment, sau caz. Este un moment plăcut deoarece este pătruns de undele recepţionate de la cel pe care tocmai l-ai ajutat.

La primele cazuri rezolvate, iarăşi îţi poate apărea în minte noţiunea de "o simplă coincidenţă", sau "şi aşa s-ar fi vindecat spontan, ori datorită medicinii". Cu timpul, crescând numărul de cazuri rezolvate, aceste gânduri vor dispărea. Totuşi, revin din nou la medicina alopată. Îți recomand ca să ceri intotdeauna cazurilor pe care le ajuți să urmeze mai departe tratamentul alopat, să efectueze periodic analize etc. Trebuie să-ți fie clar că o maladie odată instalată pe corpul fizic, trece mult mai repede dacă este atacată din două direcții: prin medicația "clasică" și prin energizări. Nu te aștepta la rezultate imediate. Aici nu e ca la stomatologie, unde pui cleștele și gata, dar amintește-ți de extracția unui dinte putred, care nu mai durea. După extracție, locul respectiv poate să doară zile intregi; mi-am permis să numesc aceste dureri "dureri de vindecare", noțiune pe care am extins-o și la unele mici acutizări de durere in primele săptămâni de energizări, mai ales in cazurile când acționezi direct asupra a ceva (nodul, chist, tumoare etc.). Tot in primele perioade de energizări, in zilele respective persoana ajutată poate avea senzația unor valuri de călduri, semn al recepționării energiei trimise, ori chiar bulversare, mai ales la persoane cu deficit mare de energie, care subit se trezesc pe nivelul optim energetic. Ții minte, intr-o excursie, după ce ai mărșăluit zile intregi până la primul sat, cu rucsacul aproape gol, la reîncărcarea lui cu alimente, o perioadă ți se va părea deosebit de greu, apoi te obișnuiești cu noua stare. Cam așa se intâmplă și la energizări.

Mulți "bioenergoterapeuți" (scuză-mă pentru termen, dar este cel consacrat, chiar dacă nu cel mai corect) acuză epuizare fizică, psihică și/sau energetică după una sau mai multe ședințe. Mulți acuză chiar pierderi in greutate. Dacă analizezi in amănunt cauzele respective, vei constata că toate au un numitor comun: undeva s-a strecurat o greșeală.

Dintre greșeli, două sunt cele mai frecvente:

a) Mercantilizarea, adică pretinderea unor beneficii materiale (bănești sau nu) de la pacienți. Aceștia uită cele recomandate de Iisus când și-a trimis apostolii (nu că m-aș considera apostol, dar tot El ne-a trimis să-i ajutăm pe cei suferinzi): "Tămăduiți pe cei neputincioși, înviați pe cei morți, curățiți pe cei leproși, pe demoni scoateți-i, **în dar ați luat, în dar să dați**" (Mt, X,8). Nici unul din cei care lucrăm bioenergetic nu cred că ne-am plătit aceste capacități, ci eventual le-am dezvoltat pe cele avute printr-un curs sau mai multe. Deci capacitățile le avem in dar, iar un dar nu poate fi vândut!

b) Lucrul cu ambele mâini. Ți-am spus de cele două cakre din palme, cea din dreapta având poziția normală pe "emisie", iar cea din stânga pe "recepție". Lângă fiecare există câte "un mic intrerupător" prin care putem schimba sensul de lucru al lor. Întinzând ambele mâini spre cel pe care vrei să il ajuți, in cel mai bun caz nu faci altceva decât să îi dai cu dreapta energie benefică, iar cu stânga să primești de la el energia de suferință, malefică. Nu-i normal să te resimți după o asemenea ședință? Dacă îți treci cakra din stânga pe "emisie", atunci cu ambele îi trimiți energie benefică; dar de unde? Din propria ta energie. Te epuizezi? Normal! Periodic trebuie să "te pui la priză", adică să te reincarci! Și asta încă nu-i tot! În privința grupelor sangvine, știi foarte bine că există patru grupe principale. În bioenergetică, cel puțin pe teritoriul României se pare că există 23 milioane de grupe! Adică vibrează pe o anumită frecvență. Încercând să il energizezi astfel, riști probleme de incompatibilitate, il dai peste cap, faci mai mult rău decât binele ce l-ai fi vrut! În cazurile in care este nevoie de a se lucra cu amândouă mâinile, de exemplu la eliminarea unei dureri, deschide-ți complet cakra VII, ca pe o diafragmă foto, pentru ca pe aici să poată El să-ți trimită Lumina de care are nevoie cel pe care il ajuți. Atunci deja nu mai este nici o problemă, de exemplu in "impingerea" afară din organism a energiilor negative(cenușii spre negru) ale durerii.

Mulți cred că cel pe care îl ajuți este mai bine să fie prezent, pentru ca să poți să îți "pui mâinile" pe el. În cazul nostru, nefiind nici medici și nici fețe bisericești, asta cam contravine legii și se numește "**practică medicală ilegală**". Mai mult, din punctul de vedere al Legilor Superioare, gestul este inutil. Ajutorarea de la distanță funcționează perfect, indiferent dacă celălalt este alături de tine sau peste Ocean.

O mică și ultimă observație la acest capitol. De obicei cursanților li se recomandă ținerea cât de cât mai ascunsă a capacităților lor. Câteodată, nici măcar cel ajutat nu este nevoie să afle. Ții minte ce a spus Iisus leprosului după ce l-a tratat? "Vezi nu spune nimănui ... " (Mt.VIII,4).

Nu cred că e vorba de o diminuare a capacităților, chit că și asta e posibil, dar eviți cozi interminabile in fața ușii tale, eviți niște discuții neprincipiale cu cei care nu știu altceva in afara "Materialismului dialectic și științific"!

11. CUM SĂ-ŢI ORGANIZEZI UN GRUP DE AUTOCONTROL

Cele prezentate până acum le poţi face şi singur. În câteva luni poţi să ajungi la asemenea performanţe încât să fii capabil să diagnostichezi după cum ai văzut mai înainte. Pentru diagnosticare, aşa cum ţi-am indicat, ai nevoie de o a doua persoană, precum şi de condiţii pregătite corespunzător. Tocmai de aceea, poate, este mai bine ca să-ţi organizezi de la început un grup de studiu al Autocontrolului. Ai de făcut următoarele:

Formează un grup de cel puţin şase persoane serioase, de încredere, care doresc să înveţe împreună cu tine, în paralel, exerciţiile. În primele 40-50 de zile, în cele incipiente de învăţare a "alfabetului", nu este nevoie să lucraţi împreună, ţineţi doar legătura, iar la terminare adunaţi-vă pentru studiile de caz. Pentru prima ocazie consacraţi cel puţin o zi întreagă! Fiecare să se pregătească şi să aducă cu sine cel puţin patru fişe cu cazuri maladive grave. Pe o parte a fişei treceţi (numele), sexul, vârsta, localizarea geografică a persoanei, iar pe verso descrieţi cu cât mai multe amănunte suferinţa (sau suferinţele). Cu cât aveţi mai multe detalii, cu atât vă ajutaţi mai mult colegii.

Pentru studiile de caz împărţiţi-vă câte doi. În cap. 9 veţi găsi un exemplu privind modul de desfăşurare a unei şedinţe de diagnosticare. Lucraţi similar. O atenţionare: îndrumătorul să nu folosească expresii de tipul "nu există", "nu are această suferinţă" etc., deoarece prezintă riscul reîntoarcerii celuilalt în Beta.

Toate acestea trebuie efectuate într-un mediu pregătit corespunzător:

a) Căutaţi-vă un loc liniştit, unde să nu fiţi deranjaţi.

b) Convingeţi-vă că toţi membrii grupului şi-au însuşit exerciţiile anterioare în ordinea dată şi le-au efectuat cu succes.

c) Clarificaţi de la început că nimeni nu vânează "aplauze".

Poate vor fi unii care vor obţine rezultate mai strălucite decât ceilalţi, asta doar la început. Nu înseamnă însă că ei sunt "cei mai buni", mai deosebiţi, ci doar că le-a reuşit mai repede experimentul. Pot exista unii care nu pot lucra psihic în mod corespunzător în primele 5-6 experimente, dar de multe ori, cei mai lenţi devin cele mai bune mediumuri.

d) Dacă cunoşti pe cineva care a absolvit un curs de Autocontrol, roagă-l să se alăture grupului vostru. Dacă el (ea) continuă antrenamentele, vă poate oferi un ajutor de neînchipuit. Dacă a întrerupt, reluând cursul, ori cu ajutorul acestui material, îşi poate reîmprospăta foarte repede cunoştinţele.

e) Când tu eşti acela care faci diagnoza, lasă-ţi deoparte toate dubiile şi aruncă-te "cu capul înainte" în ce faci! Lasă-te condus de simţuri, de presentimente, de intuiţie şi, înainte de toate: **"Nu încerca să dai explicaţii la ce găseşti!"** Niciodată să nu spui: "Imposibil!" În marea majoritate a cazurilor, prima impresie, prima intuiţie este cea corectă. Nu te opri, vorbeşte fără întrerupere! Baleiază corpul fără oprire şi spune ce găseşti.

f) Dacă tu eşti îndrumătorul, nu influenţa executantul! Ai dori ca să reuşească cât mai bine, dar nu îl ajută dacă îi spui: "la vezi în spatele lui. Sigur nu este nimic acolo?" Nu îi spune executantului că greşeşte' În etapele incipiente, erorile îşi au originea in faptul că mediumul (executantul) se poticneşte de alte cazuri, in loc să le examineze pe ale sale. Eroarea este minoră şi se poate elimina prin practică. Aminteşte-ţi de "imaginile parazite" de pe ecranul mental, din primele şedinţe de vizualizare! O expresie punitivă din partea indrumătorului poate provoca trecerea experimentului intr-un punct mort. Eventual, spune doar atâta "Se poate, dar eu nu ştiu nimic despre asta"

g) Ai răbdare! Dacă treaba asta le-a reuşit altor sute de mii, iţi va reuşi şi ţie! Poate vei avansa ceva mai incet, mai ales dacă te-ai lipit unui grup necunoscut dinainte. Dar, de ce te-ai grăbi?

h) După ce toţi rezolvă bine cazurile de diagnosticare, ţineţi legătura in continuare, intâlniţi-vă periodic şi rezolvaţi cazuri. Va merge din ce in ce mai bine, până când simţi că poţi face asta şi singur. Cu cât devii mai sensibil, cu atât mai slabe vor fi semnalele ce le vei recepţiona, chiar şi pe cele din viaţa cotidiană (nu doar pe cele provenind de la oameni sau organe in stare de suferinţă).

i) Niciodată nu folosiţi persoanele prezente pentru a fi cazurile luate in studiu! Este o diferenţă esenţială din punct de vedere juridic intre aceasta şi examinarea de la distanţă a cuiva. În primul caz se cheamă **diagnosticare** şi este treaba exclusivă a cadrelor medicale. În cel de-al doilea caz este vorba de percepţie psihică şi nu contravine niciunei legi!

j) Dacă sesizezi ceva rău, nu te grăbi să aduci asta la cunoştinţa bolnavului! Asta este treaba medicului. Treaba ta este să iţi dezvolţi capacităţile psihice in aşa măsură incât să-l poţi ajuta pe aceeaşi cale (care in acelaşi timp este şi legală!). Maladia o sesizezi pe cale psihică, ajută-l pe bolnav să scape de ea, pe aceeaşi cale!

12. ALTE TEHNICI DIN AUTOCONTROL

12.1. Rezolvarea unor probleme cotidiene

Sigur te vei intâlni cu probleme generale, cotidiene. Acum ai posibilitatea să te autoprogramezi pentru rezolvarea lor.

Pentru că te intâlneşti poate pentru prima dată cu termenul "programare", să ţi-l detaliez. Este vorba de acţiunea in care inainte de a adormi intri in Alfa şi comanzi subconştientului ca să te trezească noaptea la ora cea mai potrivită pentru programarea lui privind ce să facă dacă pe viitor va intâlni problema respectivă, după care adormi fără a mai reveni in Beta.

Noaptea, când te trezeşti, intră din nou in Alfa şi reia mental problema (sau problemele) ce pot apărea. Pentru o rezolvare cu succes este important ca creierul să funcţioneze intr-o dimensiune corespunzătoare. Pentru unele probleme este mai propice activitatea emisferei stângi, pentru altele, dreapta, ori conlucrarea amândurora. Astfel, iţi programezi ca la unirea celor trei degete de la oricare mână, creierul să inceapă să funcţioneze optim pentru rezolvarea problemei apărute. Spune mental: "Dacă pe viitor mă întâlnesc cu o asemnea problemă, doar atât am de făcut să unesc cele trei degete de la oricare dim mâini. În acest mod îmi voi cupla capacităţile interioare. Voi deveni deosebit de sensibil pentru înţelegerea informaţiei şi o pot utiliza imediat pentru rezolvarea problemei apărute". În continuare, adormi direct în Alfa.

Deci, pe puncte, asta trebuie să faci:

a) Programează-te înainte de a adormi, în Alfa, ca să te trezeşti la ora optimă pentru programarea rezolvării problemelor cotidiene.

b) Adormi direct în Alfa.

c) Când te trezeşti intră în Alfa.

d) Uneşte-ţi cele trei degete de la oricare din mâini.

e) Spune în tine textul de mai sus, sau unul similar, adaptat problemei.

f) Readormi, direct în Alfa.

g) Dacă vreodată apare o problemă de tipul amintit, atunci pentru găsirea rezolvării optime, uneşte-ţi degetele amintite!

12.2. Rezolvarea unor probleme rare, unice.

Pentru rezolvarea unor probleme speciale, de o deosebită importanţă, probleme ce pot apărea mai rar, procedează similar cu cele descrise la paragraful anterior. Deci, înainte de a adormi seara, intră în Alfa şi te programezi ca să te trezeşti le ora cea mai potrivită din noapte pentru programarea rezolvării problemei speciale. La trezire, intră din nou în Alfa şi, folosind tehnica celor trei degete, programează-te. De asemenea, programează-te să faci următoarele:

În timpul zilei îţi sacrifici câteva minute în birou, ori într-un alt loc liniştit pentru a intra în Alfa şi a te programa ca pentru rezolvarea problemei să găseşti, pe calea comunicării subiective, soluţionarea reciproc optimă. Asupra comunicării subiective vom mai reveni în paragrafele următoare.

În continuare, adormi direct în Alfa.

A doua zi, sau la sosirea zilei critice, retrage-te într-un loc liniştit, intră în Alfa după modul cunoscut (numărând de la 5 sau de la 10 la 1). Analizează problema ce o ai. Ce provoacă complicaţia? Pe cine mai poate ajuta? Cheamă-i pe cei implicaţi în problemă şi discută cu ei pe nivelul subiectiv problema. Analizează problema şi din punctul de vedere al celuilalt!

Acum, reia în tine ca atunci când va sosi momentul (de exemplu al convorbirii), unirea celor trei degete va aduce după sine faptul că toate capacităţile tale vor conlucra pentru obţinerea soluţiei optime, pe care o vei exprima în cuvinte corespunzătoare la momentul propice.

Revino în Beta şi continuă-ţi munca. La sosirea momentului discuţiei (de exemplu), reuneşte-ţi cele trei degete. Fii sigur că informaţiile necesare vor ajunge la tine în momentul optim, iar problema se va rezolva într-un mod avantajos tuturor.

12.3. Rezolvarea problemelor unitare, o inspiraţie adâncă

Dacă înaintea discutării problemei nu ai timp să intri în Alfa, sau nici un eveniment concret nu se leagă de problemă, comunicaţia subiectivă poate fi neglijată, iar în locul ei foloseşte o altă tehnică de activare a mecanismului.

De data asta, după modul cunoscut dinainte (seara, în Alfa), programează-te să obţii rezolvarea făcând o inspiraţie adâncă, reţinând 1-2 secunde aerul în plămâni şi unindu-ţi cele trei degete.

Prin asta îţi cuplezi capacităţile de simţ subiective şi obiective, care te vor ajuta în luarea deciziei corecte, adică la pronunţarea hotărârii corecte, la momentul potrivit, în avantajul tuturor.

12.4. Cel mai important lucru în rezolvarea problemelor

Mulţi inşi se străduiesc în decursul vieţii să îşi dezvolte cunoştinţele, să acumuleze experienţă. Alţii, din păcate, procedează de aşa manieră de parcă viaţa ar fi o pauză de cafea de cca. 70 de ani. Pentru rezolvarea problemelor ce ţi le pune viaţa în faţă ai nevoie de tot mai multe cunoştinţe, de informaţie. Cu cât eşti mai documentat, cu atât mai uşor poţi rezolva problemele ce ţi le pune viaţa în faţă.

Cea mai importantă treabă ce trebuie să ţi-o însuşeşti este acea capacitate cu care să poţi să obţii instantaneu cunoaşterea, informaţia, pe care apoi să o foloseşti la rezolvarea problemei.

Prin Autocunoaştere se dezvoltă activitatea ambelor emisfere cerebrale, prin asta fiind capabili să putem relua oricând o informaţie stocată, respectiv o informaţie necesară, dar pe care nu am învăţat să o putem "culege" şi să o folosim în scopul rezolvării problemei ce o avem.

12.5. Programarea cu ochii deschişi

După ce programarea de noapte merge corespunzător, poţi trece la etapa următoare, a programării cu ochii deschişi, prin metoda "privitului în gol".

Seara, înainte de a adormi, intră în Alfa şi programează-te ca să te trezeşti la ora cea mai potrivită din noapte pentru a te programa în rezolvarea problemei ce o ai în faţă. De exemplu, ai un coleg "într-o groapă energetică", un coleg care, câteodată, nu dă randamentul aşteptat. Adormi, fără a mai ieşi din Alfa.

Noaptea, la trezire, intră din nou în Alfa şi programează-te ca, de câte ori apare problema respectivă, să "priveşti în gol" şi să-ţi proiectezi pe ecran trei imagini succesive legate de temă. În cazul exemplului dat, în prima imagine colegul îşi face munca în mod neglijent, îşi pierde timpul cu fumatul, cu băutura în timpul serviciului. În cea de a doua imagine, în stânga primeia, împingând-o puţin spre dreapta pe aceasta din urmă, proiectează o imagine a lui când, bând din băutura preferată, i se trezeşte dorinţa de a-şi îmbunătăţi modul de a se apuca de lucru. În cea de a treia imagine, apărută tot din stânga, dar împingând-o complet pe prima dincolo de ecran prin dreapta, nu mai ridică probleme de muncă, lucrează mult mai bine decât ţi-ai fi putut închipui vreodată.

O dată efectuată această programare, noaptea, ori de câte ori apare problema în cauză nu mai este nevoie să intri în Alfa, ci e suficient să "priveşti doar în gol" şi imediat încep să se perinde pe ecranul mental imaginile.

12.6. Activarea generatorului de idei

Lucrezi undeva unde incontinuu e nevoie de idei creative, cum este cazul cercetării, ori a concurenţei intre firme unde incontinuu trebuie să lupţi pentru menţinerea primului loc.

Seara, inainte de a adormi, intră in Alfa, şi programează-te să te trezeşti la ora optimă pentru programarea generatorului de idei. Adormi direct, fără a mai reveni in Beta. Cerinţa de mai sus poţi să o completezi cu orice idee legată de tema ce te frământă.

Noaptea, când te-ai trezit, intră cât mai profund in Alfa şi alege-ţi o personalitate din domeniu. Fă o "copie" a sa şi roag-o să ţi se alăture ca sfetnic. Cum? Astfel:

Spune-i ce te frământă, ce planifici să obţii. Discută cu el ideile pe care le ai. Nu-i vorbi fără oprire! Lasă-i şi lui timp să-ţi răspundă. Asta o poţi obţine punând deoparte (intr-un alt "sertar" al creierului) ideea ce te frământă, după care revino din nou la ea: "Ce să fac pentru a avansa in temă?" Ce-ţi trece acum prin minte este răspunsul specialistului.

Dacă apar mai multe idei, selectează-le. Numerotează-le şi compară-le două câte două. Compară pe prima cu a doua şi intreabă-ţi sfetnicul care este bună. Apoi decuplează-te câteva secunde, iar când revii la temă, răspunsul primit va fi cel optim. Dacă ai şi o a treia variantă, compar-o cu cea ieşită din selecţia anterioară ş.a.m.d., până epuizezi toate variantele.

În fond, explicaţia este deosebit de simplă. Pe plan subiectiv îţi cuplezi neuronii cu cei ai specialistului ales, iar ce recepţionezi este sfatul lui. Foloseşte metoda pentru programarea sistematică a ta.

O dată la două-trei zile intră seara in Alfa şi programează-te să te trezeşti la ora optimă comunicării cu sfetnicul ales. Când te-ai trezit, reintră in Alfa, mulţumeşte-i pentru ajutorul dat, după care (dacă e cazul) cere-i din nou sfatul.

12.7. Sursa creativităţii

Cu cât efectuăm mai multe cercetări privind funcţionarea celor două emisfere cerebrale, cu atât mai mult incepem să inţelegem procesele de creaţie.

Creaţia, luată in sensul "clasic', este o activitate primordială a emisferei stângi. Aşa numitul "brainstorming" este o activitate de asemenea a emisferei stângi. Literatura de specialitate bazată pe asemănări, diferenţe, concluzii, analize, lasă in afara atenţiei străfulgerările instinctive ale presentimentului, factorul "Aha" şi "Evrica".

Deoarece se pare că prin emisfera dreaptă ne cuplăm la Inteligenţa Superioară, la Banca Mondială de date, numeşte-o cum vrei, şi deoarece in Alfa ambele emisfere lucrează la fel, se pare că in Alfa se realizează această legătură intre noi şi această inteligenţă enormă.

Şi in urma cercetărilor de fizică s-a ajuns la concluzii asemănătoare. Optica apuseană de până acum privea Universul ca lumea galaxiilor, sistemelor solare, planetelor, organismelor şi lucrurilor separate. Acum, fizicienii incep să descopere lumea subatomică. Ea este lumea energiei, a relaţiilor reciproce, a interdependenţei.

F. Capra, fizician la Universitatea Berkeley din California, autorul cărţii "The tao of pysics" (Dao al fizicii) afirmă: "Unitatea de bază a Universului nu este doar caracteristica principală a existenţei mistice, ci şi cea mai importantă descoperire a fizicii moderne".

Dacă şi fizica modernă a descoperit că nu suntem tocmai atât de izolaţi cum credeam, atunci a descoperit şi sursa ideilor creative. Această sursă provine, in mod legic şi logic, din "unitatea de bază".

Această unitate o consider şi o numesc inteligenţă superioară; dar, deoarece noţiunea aparţine conceptelor religioase, e mai bine să o scriem cu majuscule, Inteligenţa Superioară. Deci, când vorbesc de Inteligenţă Superioară, trebuie să ţii cont că nu este vorba de ceva din afara noastră, ci mai repede de acea unitate din care facem şi noi parte (vezi imaginea holistică a Divinităţii) şi din care putem scoate informaţiile şi la care ne putem cupla în mod conştient în Alfa, când ambele emisfere lucrează în mod sincron.

12.8. Repetitio mater studiorum est

Chiar şi pentru a folosi în mod sincron cele două mâini ai nevoie de exerciţii, deşi le foloseşti încă din primul tău an de viaţă! Cu atât mai mult ai nevoie de exerciţii pentru a obişnui cele două emisfere să lucreze sincron la comanda ta, emisfera obiectivă – stânga, cu cea subiectivă (de obicei şomeră) – dreapta.

Poate ai observat muncitori la banda rulantă. Mâinile le merg precis la montarea exactă a pieselor, ţin scule în mâini, efectuează fazele muncii cu precizie. Toate astea le-au putut învăţa doar prin practică şi exersare.

Capacitatea subiectivă trebuie şi ea învăţată şi folosită. Aceasta necesită practică şi sistem de lucru. Aşa cum muncitorul de la bandă a învăţat de la şefii săi şi de la muncitorii mai vârstnici, a căror experienţă s-a bazat pe ani de învăţare, încercări, eşecuri, studiul acestora şi tragerea unor concluzii corectoare, în acelaşi mod ai acum în mână "metodologia" de învăţare a dezvoltării capacităţilor subiective. Ţi-am mai spus, aceste capacităţi le au toţi, în stare latentă, conservată, trebuie să înveţi să le activezi (în măsura în care ţi se permite – dacă nu poţi face astfel rău altora) şi să practici cele învăţate.

.Tocmai în acest sens, al repetării, am inserat acest paragraf cu cele studiate până aici, dar şi cu cele din viitor:

a) Numărând invers de la 5 (sau 10) la 1 activezi Alfa. Spui mantrele de ajutor şi protecţie.

b) Vizualizezi cazurile primite, ajuţi energetic cazurile în lucru.

c) Soliciţi ajutorul Sfetnicilor în cazurile şi problemele mai dificile.

d) Intri în comunicare cu alţii. Te "plimbi" înainte şi înapoi în timp, vizualizând evenimente, spaţii etc.

e) Spui o scurtă rugăciune de mulţumire şi, după mantra de revenire, numărând de la 1 la 5 reactivezi Beta.

Pentru programare:

f) La trezirea la ora optimă, te vizualizezi în funcţie de necesităţi.

g) La trezirea la ora optimă, în Alfa, îţi dai sugestii pozitive.

h) Foloseşti imagini mentale pentru dezvoltarea memoriei.

i) Te programezi pentru tehnica celor trei degete.

j) Te programezi în tehnica "privitului în gol".

k) Folosirea înregistrării magnetice în Alfa pentru programare şi întărirea programării existente.

l) Folosirea sfetnicilor chemaţi.

m) Programarea repetării condiţiilor optime de muncă din trecut.

n) Folosirea comunicării subiective, cu alţii, cu sfetnici etc.

o) Folosirea selectării rezolvării optime.

p) Dezactivarea stressului în câteva minute.

r) Folosirea unui calendar mental pentru programarea în timp a unor evenimente.

s) Combinarea oricărora dintre punctele de mai sus.

12.9. Programare pentru eliminarea greutăţilor viitoare

Paşii mici aduc schimbarea (vezi dictonul chinez antic: "Orice drum de o mie de li începe cu un pas"). Dar pentru ca aceşti paşi să te ducă cu succes spre schimbare, trebuie să programezi, în Alfa, că schimbarea va interveni. Asta o numim "programare".

Pentru a obţine această schimbare, chiar în Beta, activează timusul. Însă, un rezultat mai bun obţii dacă preprogramezi în Alfa, prin tehnica celor trei degete, sau alta similară. O rezolvare de excepţie, de exemplu, se poate obţine în cazul senzaţiei de insucces "garantat".

Totuşi, pentru succesul garantat, toate acestea trebuie să ţi le programezi: dacă zâmbeşti, îţi uneşti cele trei degete şi ciocăneşti uşor cu ele zona timusului pentru câteva secunde, vei deveni mai energic, mai plin de elan.

Preprogramarea o poţi face în legătură cu orice eveniment probabil să se întâmple în viitor, dar şi faţă de evenimente nenominalizate, care pot însă să-ţi provoace stări de stress.

Câteva cuvinte despre timus. Este o glandă cunoscută şi sub numele de "glanda copilăriei", care îşi încetează (conform medicinii clasice) activitatea după trecerea adolescenţei. Se găseşte în dosul sternului, la cca. 4 cm. sub capătul superior al acestuia. Prin ciocănirea sternului, provoci vibraţii în timus şi îl activezi.

Până azi nu prea se cunoaşte cu exactitate rolul acestei glande, dar se pare că joacă un rol coordonator. Se pare că joacă un rol şi în reglarea altor glande şi organe. Toate semnele duc la

întărirea supoziţiei că ciocănirea sternului, stimularea timusului, duc la normalizarea a o serie de organe, iar prin aceasta se normalizează şi un nivel energetic maladiv de scăzut.

12.10 Preprogramarea tonusului de dimineaţă

Iată, o tehnică prin care te poţi preprograma pentru a învinge inapetenţa de dimineaţă, zâmbind şi activând timusul conform celor de mai sus. Metoda însă presupune că ai deja suficientă practică în activarea zonei Alfa:

a) Înainte de a dormi, intră în Alfa şi programează-te ca să te trezeşti la ora optimă preprogramării împotriva lipsei de chef dimineaţa. Adormi direct din Alfa.

b) La ora trezirii, intră din nou în Alfa şi afirmă: "Dacă mă simt abătut, plictisit, în toane rele, fără chef, indiferent, am doar atât de făcut: să încep să zâmbesc, să-mi unesc cele trei degete de la mână şi să-mi ciocănesc pentru câteva secunde sternul. De la asta mi se corectează instantaneu tonusul, cheful de viaţă etc.!"

c) Readormi direct din Alfa.

Încă de a doua zi poţi să te ajuţi activând metoda preprogramată din noaptea precedentă. Retrage-te într-un loc mai izolat, mai liniştit, zâmbeşte, uneşte-ţi cele trei degete şi ciocăneşte-ţi cel mult un minut zona sternului. Imediat "acumulatorii" ţi se vor reîncărca!

12.11 Jos durerile de cap!

Ai o durere de cap, te-a apucat o migrenă "rebelă", în mod normal te-ai întinde spre o fiolă de Algocalmin sau alt calmant. Dar de ce? Ai Alfa la îndemână, e mult mai ieftină şi nu are contraindicaţii, ori efecte secundare!

a) Intra în Alfa prin metoda cunoscută.

b) Rămâi relaxat aici 3-5 minute.

c) Acest timp poţi să îl foloseşti şi pentru rezolvarea unor probleme pe care le ai.

d) Chiar dacă eventual ţi-a mai rămas o "bâzâială" în cap, revino în Beta prin metoda cunoscută şi te vei simţi mult mai bine decât înainte!

După ce ţi-a crescut experienţa, poţi activa Alfa şi cu ochii deschişi. Cei care se "plimbă" numai în Beta ar aprecia aceste câteva minute de "visare" ca o pierdere inutilă de timp. Noi însă ştim prea bine că, din contră, este cea mai creativă folosire a timpului de care dispui!

Poţi ajuta în Alfa şi la înlăturarea durerilor de cap ale altora.

a) Intră în Alfa, spune-ţi mantrele de protecţie şi ajutor.

b) Roagă-l pe Cel de sus să-ţi dea din Lumina Lui atât cât are nevoie cel în cauză şi deschide-ţi palma mâinii stângi (a Eului) spre El.

c) Cu ajutorul Luminii care iese din palma mâinii drepte, împinge durerea (cenuşie-neagră) afară din capul celui în cauză şi canalizeaz-o spre pământ.

d) Mulţumeşte-I pentru ajutor şi revino în Beta

În cazul durerilor rebele, după punctul a) şi rugarea Lui pentru Lumină, urmează:

b) Deschide-ţi cakra VII complet pentru a primi Lumina.

c) Cuplează ~~ţi~~ întrerupătorul din palma stângă pe poziţia "emisie", pune-ţi mâinile diametral la baza capului celui în cauză, cu palmele uşor în sus şi împinge-i durerea afară, în sus. Repetă mişcarea din încă două unghiuri, astfel încât în final să cuprinzi întreaga circumferinţă a capului. Adună durerea cenuşie de deasupra capului şi dirijeaz-o spre pământ.

Termină cu punctul d) anterior.

12.12. Puterea dorinţei, credinţei şi aşteptării

Dorinţa, credinţa şi aşteptarea sunt cuvinte care reflectă sentimente. Sentimentele sunt subiective; nu pot fi fotografiate sau măsurate. De aceea nici nu sunt reale. Oare?

Eroare! Dorinţa a născut toate creaţiile umane de pe acest pământ. Credinţa şi aşteptarea au dat forţă dorinţei

Parcă ar reprezenta energii reale şi parcă ar fi chiar aşa în realitate! Nenumăraţi cercetători se ocupă cu studierea acestor sentimente, caută să le cuantifice, să le măsoare impactul în realizările cotidiene. Să nu amintesc decât întâlnirile bianuale ale Societăţii de cercetări psihotronice (Association for Psychotronic Research) din SUA, sau cercetările efectuate la Institutul pentru ştiinţe noetice (Institute for Noetic Sciences), fondat de cosmonautul E. Mitchell, ori Institutul SRI (de data asta este acronimul de la Stanford Research Institute), cu sediul în Palo Alto, California, Institutul din Freiburg (Germania) etc. În toate acestea şi nu numai în ele se fac cercetări prin care se încearcă cuantificarea prin metode fizice a energiei mentale.

Oricum ai numi această energie – şi are o serie de denumiri – ea rămâne tot aceeaşi. Este o energie creatoare.

Noţiuni ca "Nu doresc asta", "Nu cred" etc., o ţin decuplată.

Noţiunea "Doresc" o cuplează, "Aştept" o întăreşte, o amplifică, iar "Cred" îi dă puterea necesară.

Prin Autocontrol nu faci decât să le dai puteri nemărginite, dar totuşi ţinute sub control.

12.13. Două minute pentru învingerea stressului

Metoda poţi să o încerci în birou, în parcare, oriunde unde ştii că nu vei fi deranjat. Ia-o în serios! Efectueaz-o de parcă viaţa ta ar depinde de ea (câteodată afirmaţia este chiar reală)! O poţi efectua chiar dacă încă nu ai avansat prea mult în Alfa.

Aşează-te comod pe scaun, eliberează-ţi tot ce ţi-ar putea stânjeni respiraţia, inclusiv şireturile de la pantofi. Strânge-ţi pumnii. Mai tare! Relaxează-i. Realizează ce simţi în timpul acestei relaxări. Strânge-ţi dinţii. Pregăteşte-te pentru conştientizarea a ce simţi la relaxarea fălcilor. Relaxează-le! Fă acelaşi lucru cu gleznele. Ia acum o inspiraţie adâncă şi pe timpul cât dai drumul încet la aer, sub pleoapele închise priveşte uşor în sus. Simte

relaxarea pielii capului, a frunţii. Îndreaptă-ţi sprâncenele! Simte relaxarea pleoapelor, a feţei, a fălcii. Îndreaptă-ţi atenţia spre gât, umeri, piept, abdomen! Relaxează-ţi pe rând toate părţile corpului. Treci acum pe spate. Relaxează-l de sus în jos. Acum picioarele, de la pulpe până la degete! Exerciţiul până aici nu îţi ia mai mult de un minut.

Acum, numără rar de la 25 la 1. Închipuieşte-te într-un loc paşnic ce îţi aduce vre-o amintire plăcută: grădina, fotoliul preferat, patul, un câmp înflorit, un munte, malul unei ape – oricare loc liniştit de care-ţi poţi aminti. Stai câteva momente aici! Acum spune-ţi: "De fiecare dată când mă relaxez astfel, ajung pe un nivel tot mai adânc al subconştientului. Timpul este prietenul meu. Lucrează pentru mine. Acum număr de la 1 la 5. Când ajung la 5, îmi deschid ochii, voi fi perfect treaz, mă voi simţi bine şi sigur de mine. Unu, doi, trei. Când ajung la cinci deschid ochii, voi fi perfect treaz, mă voi simţi bine şi sigur de mine. Patru, cinci (deschide-ţi ochii!) Sunt perfect treaz, mă simt bine şi sunt sigur de mine, ţin lucrurile în mână. Agentul stressant nu mai are nici o putere asupra mea".

Întregul exerciţiu nu durează mai mult de două minute.

12.14 Efecte măsurabile ale imaginilor mentale

Îţi propun un exerciţiu simplu: întinde-ţi în faţă mâinile orizontal. Închide ochii. În mâna dreaptă ţii o sacoşă de cumpărături cu alimente (nu "coşul zilnic"!) Simte-i greutatea! De încheietura mâinii stângi "leagă-ţi" un balon roşu plin cu heliu. Simte cum te trage în sus! După un minut deschide-ţi ochii şi priveşte-ţi braţele.

Pune cartea jos şi încearcă experimentul!

Când îţi deschizi ochii, unul din braţe este de obicei mai jos decât celălalt, de obicei dreptul, deoarece a reacţionat la "greutatea" coşului mentalizat. Câteodată, fără să vrem, corectăm această mişcare, drept pentru care braţul ajunge mai sus decât cel stâng.

Intră in Alfa, atârnă-ţi mâna dreaptă intr-un vas cu apă cu gheaţă, iar stânga intr-unul cu apă caldă. După câteva minute revino şi compară temperaturile celor două mâini. Dreapta, sub influenţa apei cu gheaţă mentalizate va fi mai rece decât stânga.

Mentalizarea, "antrenamentul" in Alfa este tot mai mult folosit de sportivii de performanţă.

Într-un gimnaziu o clasă a fost împărţită in două şi s-a făcut un test privind numărul de coşuri aruncate din lovituri de pedeapsă. În continuare, una din grupe s-a antrenat zilnic in sală, sub coş, cealaltă, acasă in fotoliu, în Alfa, vizualizând numai lovituri perfecte. După un timp, cele două grupe au fost testate din nou. Ambele grupe au dat aceeaşi dezvoltare, cu toate că cea de a doua nu a pus mâna deloc pe minge in această perioadă!

12.15. Opt minute care iţi schimbă ziua

Iată un text care poate fi reprodus de pe o casetă, sau poate fi citit de altcineva (cu excepţia părţilor dintre paranteze):

– Întinde-te comod in pat. Închide-ţi ochii, intoarce-ţi privirea in sus sub pleoape. Numără rar de la 5 la 1: – 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1.

Relaxarea poţi să o adânceşti inchipuindu-ţi scene calme. Iată câteva exemple: pe un câmp inierbat cântă păsărele, norişori albi pe cerul albastru. Vezi iarba verde, cerul albastru! Auzi ciripitul păsărilor! ... (pauză) ... Acum imaginează ţi valurile care mătură malul apei! Le auzi sunetul! ... (pauză) ... Acum un parc cu flori! Vezi florile! Ia una in mână! Observă cât de catifelate sunt petalele! Simte-i parfumul! Vezi picăturile de rouă pe petalele ei! Ca diamantele in soare – reflectă curcubeul in toate culorile sale.

Acum, vor urma câteva afirmaţii. Cu efect benefic pentru tine. Repetă-le mental după mine! "De câte ori exersez astfel

ajung tot mai repede şi mai profund in subconştient ... (pauză) ... Pe acest nivel al conştiinţei ideile pozitive păstrate in faţa ochilor mei sufleteşti sunt benefice ... (pauză) ... Devin tot mai bun in domeniul clarviziunii ... (pauză) ... Îmi păstrez totdeauna calmul şi poziţia corectă. Ori de cite ori imi unesc trei degete de la oricare din mâini, conştiinţa va funcţiona pe un nivel tot mai profund."

Poţi ajunge la un nivel mai profund al conştientului numărând de la 25 la 1. Numără mental cu mine! Vizualizează numerele şi simte cum ajungi pe niveluri tot mai profunde, cum te relaxezi tot mai bine! Cind ai ajuns la 1, eşti complet relaxat. (Numără rar!) 25 ... 24 ... 23 ... 22 ... 21 ... 20 ... 19 ... 18 ... 17 ... 16 ... 15 ... 14 ... 13 ... 12 ... 11 ... 10 ... 9 ... 8 ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1.

Vizualizează-ţi in faţă ziua de azi. Vezi cum trec orele, vezi cum economiseşti timp, deoarece toate merg lin, armonic, productiv. Închipuie-ţi cum avansezi de la o oră la alta, impingând imaginile de la stânga spre dreapta!

Acum este ora ... (dă ora reală). Îţi iei micul dejun cu familia (cu prietenii; singur). Eşti treaz şi plin de viaţă! Radiezi! Îi vezi şi pe ceilalţi, se bucură de prezenţa ta!

Împinge uşor imaginea spre dreapta. Acum este ora ... (dă un timp cu 2-3 ore mai târziu). Eşti la locul tău de muncă. Toate sunt pregătite bine din timp, toţi lucrează eficace. Ţii in mână toţi factorii. Relaţiile tale cu ceilalţi sunt de inţelegere, armonice.

Acum este ora ... (dă un timp cu o oră-două mai târziu). Vezi un ceas in faţa ta care indică această oră şi impinge imaginea spre dreapta. (Spune cu cuvintele tale ce trebuie să faci la această oră). Toate se derulează in regulă, economiseşti timp. (Continuă in paşi de o oră-două, mişcă imaginile spre dreapta şi dă condiţiile ideale).

A trecut ziua de muncă (Vezi un ceas indicând această oră. Împinge imaginea şi mai spre dreapta). Te simţi bine, energic! Îţi termini ziua realizîndu-ţi toate câte ţi le-ai propus pentru azi.

Radiezi recunoaştere, sprijin şi spre alţii.

Pregăteşte-te pentru terminarea meditaţiei ştiind că eşti inaintea unei zile creative, care să iţi indeplinească ţelurile, eşti un conducător capabil, care invinge toate greutăţile, rezolvă toate problemele şi ajunge la orice ţel. Aşa să fie!

Numără de la 1 la 5. Când ai ajuns la 5 deschide-ţi ochii şi te vei simţi treaz complet, odihnit, relaxat, perfect sănătos, mult mai bine decât inainte – 1 ... 2 ... 3. Când ai ajuns la 5 eşti complet treaz, te simţi bine şi sănătos, mult mai bine decât mai inainte – 4 ... 5. Ochii sunt deschişi, eşti treaz, te simţi excelent!

12.16 "Teleconferinţă" subiectivă

Pentru inceput trebuie să mă adresez emisferei tale cerebrale stângi. Dacă cele ce le voi spune nu le incadrez in limite logice, emisfera ta stângă va bloca folosirea lor. Iar aşa ai rămâne mai sărac cu un instrument important de comunicaţie.

Drumul parcurs de la semnalele de fum până la mijloacele actuale de comunicaţie a fost lung. Prin intermediul sateliţilor putem comunica cu intregul pământ. Dacă asta ţi-aş fi spus-o cu o sută de ani in urmă, ai fi zis că "sunt dus cu sorcova".

Crede-mă, nu sunt nici azi puţini cei care la cuvintele mele reacţionează la fel : "Intră in Alfa, proiectează-ţi pe ecranul mental imaginea prietenului care trăieşte pe cealaltă parte a globului pământesc, vizualizează-l cu ochii sufletului, explică-i ce trebuie să facă. La nivelul cunoştinţelor actuale ale fizicii, comunicarea la distanţe foarte mari, pe cale energetică, este o concepţie greu de inghiţit, iar "digestia" este ingreunată şi mai mult dacă energia folosită nu este alta decât energia psihotronică a emisferei cerebrale drepte, energia conştienţei.

Neuronii creierului unui om se acordează cu neuronii creierului altuia, indiferent de distanţa fizică ce ii separă.

Ţii minte experienţele lui C. Backster legate de plante şi modul cum "detectorul de minciuni" – poligraful – le-a inregistrat comunicaţiile? Aceste cercetări le-au dezvoltat apoi cercetătorii japonezi, reuşind să pună la punct un dispozitiv capabil să inregistreze comunicaţiile la nivelul plantelor.

Intr-o zi, savanţii plecând in pauza de masă, au lăsat instalaţia cuplată, orientată spre cer. Reintorşi, au găsit o inregistrare care le-a demonstrat că a avut loc o comunicare la nivelul plantelor. Rotind dispozitivul, orientat tot in sus, au obţinut mai multe direcţii de unde s-au obţinut inregistrări din eter pe nivelul plantelor.

Asta, natural, i-a surprins. Pe noi, implicaţi in Autocontrol, nu. Noi ştim că oamenii sunt capabili să comunice la distanţe de neinchipuit. Atunci plantele de ce nu ar fi? Noi facem asta in fiecare zi. Şi avem chiar unele dispozitive deosebit de simple care ne ajută in aceste comunicaţii pe distanţe inimaginabile (in Beta).

Totuşi, comunicarea subiectivă are şi **limite.**

Emisfera dreaptă te cuplează cu lumea nematerială. În lumea subiectivă nu există spaţiu sau timp. Cu alte cuvinte, comunicarea subiectivă se instalează instantaneu, fără a fi influenţată de distanţe. Poţi comunica pe cale subiectivă cu cineva din Honolulu? Da, poţi. Poţi comunica cu ei la fel cum ai comunica cu cineva din aceeaşi intreprindere cu tine. Emisfera dreaptă nu a fost creată insă pentru a inlocui emisfera stângă, ci pentru a-i fi pereche. Comunicaţia subiectivă nu o inlocuieşte, ci o completează pe cea obiectivă!

Ea trebuie totdeauna să ajungă la destinaţie. Există insă şi excepţii.

Câteva dintre ele le şi cunoşti, sau cel puţin le intuieşti. Astfel, dacă nu discuţi de la egal la egal, dacă ii critici, dacă asculţi incorect situaţia, comunicaţia subiectivă se intrerupe. Ştii că trebuie să discuţi ca un politician, nu să te zbaţi să se afle cine are dreptate, ci care este adevărul. Asemenea rezolvări să ţinteşti să fie avantajoase tuturor celor implicaţi.

Acesta este limbajul domeniului subiectiv. Dacă toate astea le vei urma şi in detaliile obiective, atunci ele se vor incadra şi mai bine in imagine.

Mai există o excepţie. Dacă masa informaţională a emisferei stângi o treci in comunicaţia emisferei drepte, legătura se intrerupe. Imagini nenumărate, foarte multe date, formule, programe, timpi; toate astea sunt materia brută a emisferei stângi. In loc ca toate astea să le preici pe nivelul tău (de altfel să rămâi in Alfa şi să te gândeşti la cele din Beta este foarte dificil), foloseşte-ţi Alfa pentru a comunica generalităţi despre importanţa acestor informaţii şi despre faptul ca respectiva persoană să le ia atent in mână când vor ajunge la el.

Dacă ai incerca să vorbeşti pe nivel obiectiv in mod subiectiv, de asemenea te-ai ciocni de dificultăţi. Inchipuie-ţi şeful la care ai intra şi i-ai spune: "Trebuie să cooperăm mai strâns pentru a transforma în bine lumea în care trăim". Probabil s-ar gândi că ai nevoie de un concediu medical mai lung ...

Comunicaţia subiectivă pretinde o metodică proprie, la fel ca şi cea obiectivă. Cu toate că aceste metode diferă, ele constituie podul peste diferenţele celor două emisfere.

Diferenţe pot fi în:
- părere,
- poziţie,
- interes.

12.17. Abecedarul muncii în Alfa

După cum observi, de la un capitol la altul îţi prezint lucruri tot mai surprinzătoare (în Beta), dar având în vedere că încă înveţi, din când în când mai inserez câte o revenire la teme elementare, câte o pauză de "respiro".

Celulele cerebrale sunt capabile să se acordeze cu alte celule cerebrale, sau chiar cu materia anorganică. Pe nivel uman este mult mai uşor să lucrezi decât pe nivel animal, ori vegetal. Acolo însă unde miza este supravieţuirea, neuronii sunt capabili să învingă orice greutate, ei fiind programaţi eminamente pentru supravieţuire.

Un specialist defectolog de la (să zicem) o uzină de fabricaţie a motoarelor de avion, implicat puternic în Alfa, poate detecta defectele "privind în gol" spre motorul care tocmai se apropie pe bandă, fiind confirmat apoi de instrumentele electronice.

Tehnica "privitului în gol" o poţi folosi oricând în timpul zilei. Dacă însă lucrezi cu obiecte neînsufleţite, este mai bine, pentru început cel puţin, să faci investigaţia noaptea.

Iată ce ai de făcut, dacă te-ai trezit la ora optimă:

a) Vizualizează care este problema; motorul nu funcţionează; nu ai semnal de răspuns de dincolo de ocean etc., deci situaţia "nevie" care trebuie corectată.

b) Mută imaginea puţin spre dreapta. Vizualizează corecţia într-o fază incipientă.

c) Împinge imaginea şi mai spre dreapta. Situaţia acum este normală! Toate sunt în regulă.

Rezultatele, probabil te vor surprinde. Nu este o treabă logică. Nu este ştiinţifică. Nu se poate explica prin metodele clasice.

Cum poţi explica dacă:

- Un motor gripat cronic, începe să-şi dea drumul, iar apoi simptomul dispare complet?

- Din locul cel mai imposibil apare cineva cu piesa de schimb lipsă?

- Trimiterea "pierdută" apare totuşi a doua zi dimineaţa?

- Un străin apare exact cu obiectul de care am nevoie?

- În urma unei idei ce ţi-a fulgerat prin creier, schimbi tactica şi ai succes?

Să începem iarăşi cu "o simplă coincidenţă"?

După părerea mea, definiţia accidentatului este: "acea acţiune în care mâna ajutătoare a Inteligenţei Superioare intervine, dar uită să semneze că El a fost acela care te-a ajutat."

12.18. Sfaturile "ajutătorilor dezinteresaţi"

Ţi-am prezentat deja exemple unde a fost indicat să chemi în ajutor specialişti, care să îţi răspundă intrebărilor puse in plan subiectiv. Lista poate continua la nesfârşit. Sute de "ajutoare dezinteresate" aşteaptă să-i contactezi, să le ceri sfatul, să-ţi devină consultanţi. Nu-ţi vor inainta nici o notă de plată.

Tehnicile Autocontrolului te ajută să-ţi invingi programarea neuronilor tăi spre separatismul căruia îi suntem expuşi în lumea materială. "Specialiştii" reprezintă una din posibilităţile ca prin ei să putem intra in legătura cu Inteligenţa Superioară, unde sunt stocate toate cunoştinţele, toate rezolvările problemelor avute şi viitoare.

Oricând dacă ai nevoie, poţi face să-ţi apară imaginea unei persoane pe care o stimezi, pe care o respecţi, de al cărui sfat ai nevoie in domeniul respectiv. Pe plan subiectiv ai posibilitatea să-i ceri sfatul in problema specială ce o ai.

Aceasta o obţii punându-i intrebarea mental, golindu-ţi mintea pentru un moment, iar când revii asupra problemei, soseşte şi răspunsul.

Poţi avea senzaţia de parcă tu ai inventat, de parcă tu ai pus in gura lui răspunsul, de parcă acesta ar fi răspunsul dat de tine. Este un sentiment corect. Acceptă-l! Totdeauna insă, mulţumeşte-i inainte de a părăsi Alfa.

Poţi realiza imaginea unui coleg, a unui savant, a unui consilier superior, chiar a unui personaj din istoric.

Singura problemă este că deseori cam uităm această posibilitate deosebită. Tragem singuri in jug, ne chinuim singuri pentru rezolvarea problemei, deoarece uităm de aceşti consilieri.

În cadrul studiilor pentru doctorantură căutam posibilitatea realizării unui dispozitiv care să proiecteze imaginea cromatică a unui câmp acoperit cu o anumită cultură alături de imaginea unui catalog cu etaloane de culori, pentru a putea obţine o comparaţie a acestora din urmă cu culoarea câmpului. Mă chinuiam cu tot felul de oglinzi, prisme, diafragme, in scheme optice care de care mai complicate. Aproape uitasem de "ei". La un moment dat, "din senin", mi-au venit in ajutor, lansându-mi o intrebare simplă: "De ce nu modifici Dubosq-ul?" Colorimetrul Dubosq este un comparator folosit incă prin anii '50 in determinări colorimetrice; azi aproape uitat. Îl aveam sub o masă, in cutia lui, ţinut pentru un eventual "muzeu" al aparatelor de laborator. Schema optică a aparatului modificat am trasat-o in cel mult o jumătate de oră, iar atelierul a lucrat la modificarea aparatului incă o jumătate de oră!

12.19. Cine eşti tu?

Iarăşi, pentru diversitate, iţi propun o mică pauză, dar pentru a folosi in mod corespunzător timpul ce-l ai la dispoziţie, iţi pun intrebarea "Cine eşti tu?".

Din cele invăţate până acum, probabil ai o formă sau alta la această eternă intrebare a filosofilor. Hai să încercăm o sumarizare.

Când eşti capabil să-ţi proiectezi inteligenţa la o distanţă arbitrară, nu este altceva decât o faţă a infinitului. Mişcându- te după dorinţă inainte şi inapoi in timp, ai una din formele imortalităţii. Când iei cunoştinţă despre ceva in mod "normal" nu ai de unde să ştii - te apropii de cunoaşterea absolută. Când eşti capabil să rezolvi practic orice problemă, să aduci in ordine normală lucruri imposibile, eşti omnipotent. Atunci, nu e normal ca deja in această fază să te intrebi: "Sunt infinit, nemuritor, am cunoaşterea absolută, sunt omnipotent - cine sunt eu?"

Răspunsul este o linişte absolută.

Oricine ai fi, eşti in legătură aproape permanentă cu Inteligenţa Superioară. Toate cărţile sfinte spun in modul lor că "Tatăl şi tu sunteţi o persoană".

- Buddhismul spune: "Uită-te la tine, eşti înţelepciunea lui Buddha".

- Hinduismul spune: "Atman (cunoaşterea individuală) şi Brahman (cunoaşterea universală) sunt una".

- Creştinătatea spune că "Lumea cerului este în tine".

- Mahomed spune: "Cine se cunoaşte pe sine, işi cunoaşte stăpânul".

- În Upanişade citim: "Înţelegându-ne pe noi inşine, cunoaştem universul".

Poate cel mai important este că trebuie să te simţi onorat, te-ai cunoscut pe tine. Îţi stimezi corpul, familia, locul de muncă, ţara ta, lumea.

Aş dori să stimezi acea Inteligenţă Superioară care te ajută.

Punându-mi aceeaşi intrebare, am avut următorul răspuns: "Voi sunteţi prietenii Mei, dacă faceţi ce vă poruncesc. De acum nu vă mai zic slugi, că sluga nu ştie ce face stăpânul, ci v-am numit prieteni, pentru că toate câte am auzit de la Tatăl Meu vi le-am făcut cunoscute." (Ioan, XV,14-15).

Lumea este plină de lucruri neterminate. Trebuie să ne străduim a le termina, să apărăm mediul inconjurător, să controlăm armele nucleare, să luptăm impotriva foametei, să protejăm fauna pe cale de dispariţie, iar lista poţi să o continui la nesfârşit. Reaminteşte-ţi cele spuse de proorocul Isaia: "Învăţaţi să faceţi binele ..." (Isaia, I,14), sau cele spuse de Sfântul apostol Ioan: "Iubitule, nu urma răul, ci binele. Cel ce face bine din Dumnezeu este; cel ce face rău n-a văzut pe Dumnezeu." (III Ioan, I,11).

12.20. Invingerea obstacolelor ascunse

În cele ce urmează voi incerca să iţi dau posibilitatea de a smulge din rădăcini stressul care iţi dă peste cap sănătatea. Dimineaţa, in cursul exerciţiului cotidian, când te-ai relaxat, inainte de a te vedea perfect sănătos, pune-ţi intrebarea: **"De ce am această suferinţă a corpului?"** Lasă-ţi gândurile să zburde libere. Îţi va apare imaginea cuiva, un membru al familiei, un cunoscut etc.

Practic toate stările de stress provin din relaţii interumane. Dacă poţi afla care este relaţia tensionată care "te bâzâie", poţi să te cuplezi pe cauză şi pe rezolvarea ei.

După ce ai găsit cauza, dă mâna cu persoana respectivă, imbrăţişeaz-o! Simte cum ţi se "normalizează" legătura cu ea, prin amândoi trece un sentiment de iertare reciprocă, de iubire.

În fond, prin iertare nu faci altceva decât să invingi obstacolele ascunse din faţa sănătăţii tale. Soluţionează prin imagini mentale "frecuşul", iar soluţionarea "frecuşului" sufletesc va aduce după sine soluţionarea celor fizice.

Abia acum pronunţă mantra de protecţie *"zi de zi mă simt din ce in ce mai bine, din toate punctele de vedere"*.

Deci, de acum inainte, după activarea zonei Alfa prin numărare inversă de la 5 (10) la 1, după pronunţarea primelor mantre de protecţie şi ajutor, pune-ţi intrebarea: "De ce am această suferinţă in corp?" După care lasă-ţi libere gândurile.

Dacă iţi apare o persoană in faţa ochilor minţii, proiectează-o pe ecran.

Faceţi pace intre voi! Îmbrăţişaţi-vă! Zâmbiţi-vă! Toate astea te umplu de un sentiment plăcut.

Acum pronunţă restul de mantre, incepând cu cea amintită mai sus.

Este interesant că şi în realitate relaţia ta cu persoana respectivă va începe să se normalizeze. Ai provocat o schimbare, ai dizolvat un obstacol ascuns în drumul sănătăţii tale.

12.21. Adâncirea stării Alfa prin relaxare musculară

Unora le merge mai repede intrarea în Alfa, altora mai încet. Acest impediment însă nu îl doreşte nimeni. Nici nu e nevoie de el. Îţi voi prezenta acum un exerciţiu simplu care îţi va accelera relaxarea. Încă înainte de numărătoarea inversă efectuează acest exerciţiu pentru ca relaxarea să fie un proces progresiv. În cadrul lui ne îndreptăm atenţia succesiv spre diferite părţi ale corpului şi le relaxăm treptat. De obicei începem din creştetul capului, coborând de acolo pas cu pas, până la degetele picioarelor. Ţinând cartea aceasta în mână, urmează pas cu pas relaxarea descrisă, astfel încât de mâine dimineaţă să poţi face exerciţiul fără ajutorul meu.

Îndreaptă-ţi atenţia spre creştetul capului. Conştientizează unde îţi îndrepţi atenţia. Aceasta va aduce după sine o senzaţie asemănătoare furnicăturii, datorită accelerării irigării sangvine a pielii capului. Relaxându-ţi muşchii, pielea capului, provoci o mărire a fluxului sangvin în zonă. Fii atent la frunte, conştientizează-i prezenţa, relaxeaz-o!

Relaxează-ţi ochii. Simte-ţi pleoapele ca pe nişte perini umede. Relaxează-ţi fălcile. Lasă-ţi limba să se odihnească comod în gură.

Relaxează-ţi gâtul, apoi umerii, braţele. Între timp poate îţi va aluneca puţin cartea din mână. Nici o problemă. Continuă citirea.

Îndreaptă-ţi atenţia spre torace, apoi spre abdomen. Relaxează-le! Relaxează-ţi spatele, zona lombară.

Mergi mai departe, conştientizându-ţi pe rând pulpele, genunchii, gambele, gleznele, degetele picioarelor.

Cu toate că şi acum încă citeşti, deci efectuezi o activitate intelectuală, deja începi să simţi relaxarea corpului. Pe mâine ştii deja ce ai de făcut, pentru a obţine relaxarea progresivă.

Această etapă insereaz-o în programul de dimineaţă astfel:

Primul pas este aşezarea într-o poziţie comodă, închiderea ochilor şi îndreptarea privirii în sus, sub pleoape.

Al doilea pas este relaxarea treptată, iar abia după aceea începe numărătoarea inversă.

Cu timpul, poţi modifica şi aceasta, relaxându-te pe măsură ce spui numerele: 10 - creştetul capului, 9 – faţa, gâtul etc.

12.22. Autovindecarea nu exclude asistenţa medicală de specialitate!

Cele trei elemente esenţiale ale oricărei vindecări sunt: încrederea în medicul curant, liniştea sufletească şi credinţa în procesul de vindecare.

Pe măsură ce îţi însuşeşti tehnica Autocontrolului, ea se va dovedi un mijloc puternic în lupta împotriva oricărei maladii, pentru învingerea ei. Acesta însă nu înlocuieşte activitatea medicului tău curant, ci mai degrabă, îl ajută în mărirea eficienţei activităţii sale.

Îţi recomand ca în cazul unei maladii, **întotdeauna** să-ţi faci exerciţiile de Autocontrol pentru vindecare sub controlul medicului. El lucrează în sfera obiectivului, tu în subiectiv, iar prin aceasta maladia este atacată din două direcţii congruente!

Este totuşi nevoie de folosirea dimensiunii subiective? Dacă un factor nedecelabil clinic duce la dezechilibrarea sistemului tău, nu e de aşteptat ca să se obţină rezultate stabile folosind o intervenţie din domeniul obiectiv. Factorul discret care poate da peste cap echilibrul (bio)chimic din organism poate fi o stare de stress, o comportare, un sentiment etc. Pentru restabilirea echilibrului este nevoie de relaxare, de gânduri "vindecătoare". Până când în locul senzaţiilor datorate stressului nu poţi pune senzaţii date de relaxare, nu poţi spera de la un medic decât un tratament al efectelor şi nu al cauzei.

Poţi diminua simptomele datorate unui ulcer la o persoană emotivă, dar dacă nu i se diminuează emotivitatea, nu vor dispărea nici cauzele apariţiei ulcerului. Deci starea sănătăţii tale, chiar şi în cazul unei asistenţe medicale de excepţie depinde într-o foarte mare măsură de tine.

Să munceşti în echipă cu medicul tău.

Dacă, cumva, el nu are aceste deschideri, nici nu-i nevoie să îi comunici ce faci. El va constata doar că medicaţia este mult mai eficace decât în alte cazuri, că ai mult mai puţine reacţii secundare ş.a.m.d. de aceea, poţi să îi spui (eventual) cum l-ai (te-ai) ajutat în paralel cu medicina alopată.

12.23. Cum să-ţi ajuţi medicul să te poată ajuta

Medicamentul, prescris de medic, joacă un rol obiectiv în vindecarea suferinţei ce o ai în corpul fizic. Acţiunea sa este îndreptată spre interiorul corpului, unde s-a instalat boala. Forţa ta mentală joacă un rol subiectiv în vindecarea suferinţei. După ce ai luat medicamentul, intră în Alfa. Vizualizează-te cu boala respectivă, vezi cum ajunge medicamentul la ţintă, cum îşi face efectul vindecător.

Cu asta îţi ajuţi fizicul să intre în echilibru cu nivelele superioare ale tale, iar vindecarea are loc mai repede. Nivelele interioare acceptă mai bine acum medicamentul, iar vindecarea se instalează mai repede. Prin aceasta interiorul conlucrează cu exteriorul în scopul vindecării tale.

Din punctul de vedere al sănătăţii, chiar şi intrarea în Alfa deja are efect vindecător. Tocmai de aceea, îţi recomand ca în caz de boală să intri în Alfa pentru câte 15 minute de trei ori pe zi. Este cel mai bine ca exerciţiile să le faci dimineaţa după trezire, după masa de prânz şi înainte de culcare, seara. În aceste momente, de obicei, suntem ceva mai relaxaţi, iar astfel putem activa mai bine în Alfa.

Din punctul de vedere al medicului, pacientul ideal este cel relaxat fizic şi psihic, cel aflat în Alfa. Faţă de un pacient emoţionat, stressat, acesta profită la maxim de orice medicaţie.

12.24. Încrederea în boală şi aşteptarea ei.

Cei care contează pe o boală, cei care cred că au comis ceva care îi va îmbolnăvi, într-adevăr îşi cauzează boala. Există un dicton, extraordinar de real: **"Boala vine chemată!"**

Probabil ţi s-a spus să nu stai în curent că răceşti, iar afirmaţia asta ai contabilizat-o ca pe un fapt. O asemenea acceptare transformă învăţarea într-un sistem de credinţă. Data următoare, stând în curent, datorită acestei credinţe, contezi pe apariţia răcelii. Continuarea poveştii o cunoşti. Data următoare când stai din nou în curent, îţi întăreşti corelaţia cauză-efect, eşti şi mai convins că răceşti din nou. Şi iată!

Eşti permanent înconjurat de bacterii şi viruşi, dar ele sunt ţinute în şah de sistemul tău imunitar. Mentalul tău poate în aceeaşi măsură să dea frâu liber, sau să înfrâneze sistemul imunitar. Medicii se apropie tot mai mult de momentul în care vor accepta total că mentalul nostru este capabil să modifice starea corporală. Faptul că o poate strica, l-au acceptat de decenii.

De la aşteptările cu caracter negativ ne îmbolnăvim. Aşteptările pozitive ne însănătoşesc. Ambele procese au loc cu aceeaşi eficacitate. Sub influenţe fortifiante, aceste aşteptări devin tot mai eficace. Are efect fortifiant dacă spunem sau auzim pe alţii spunând. Conştientizarea rezultatului are de asemenea efect de întărire, la fel ca şi formarea imaginii şi imaginaţia.

Un bărbat merge la medic. I se face anamneza (este întrebat în detaliu privind evoluţia suferinţei sale), după care îi prescrie un medicament. Pacientul merge la farmacie, cumpără pastilele prescrise, le ia să zicem "una la patru ore" şi se însănătoşeşte. Un lucru nu ştia. Medicul nu i-a găsit nimic maladiv. În reţetă i-a prescris doar tablete de dextroză. Încrederea în medic şi în efectul medicamentului prescris şi-au făcut efectul (cunoscut sub numele de 'efect placebo'). Medicul a prescris un medicament neutru, dar ştia că sarcina de vindecare o va duce psihicul pacientului la bun sfârşit.

Şi tu îţi poţi pune psihicul la lucru, iar prin asta te ajuţi pe sine şi pe alţii în aceeaşi măsură.

12.25. Metoda manuală specială de vindecare.

Pentru a învăţa această metodă manuală specială, trebuie să înveţi să-ţi vibrezi mâna la o frecvenţă dată, de 10 Hz (10 vibraţii pe secundă). Asta o poţi exersa pe o suprafaţă plană, cum ar fi o masă sau o banchetă. Ţine-ţi mâna astfel încât blatul să fie atins doar de vârfurile degetelor şi vibreaz-o cu o frecvenţă de cca 10 Hz, dar fără a îndepărta degetele de pe suprafaţă. Uită-te între timp la secundarul ceasului şi numără vibraţiile. Învaţă să menţii frecvenţa de 10 Hz.

Această tehnică a mâinii vibratoare îl ajută pe vindecător ca să poată funcţiona pe o frecvenţă cerebrală de 10 Hz. Vibrându-şi mâna cu această frecvenţă, creierul său primeşte semnal care îl ajută să lucreze la 10 Hz. Dacă creierul vindecătorului funcţionează la 10 Hz, atunci câmpul energetic al lui, aura sa, începe şi ea să vibreze la aceeaşi frecvenţă. Dacă o altă persoană ajunge în acest câmp energetic, începe şi ea să vibreze sincron. Cum ai învăţat vibrarea mâinii, poţi să şi aplici cele ce ţi le prezint asupra altora.

Pune-ţi mâna dreaptă cu vârfurile degetelor pe partea stângă a capului pacientului, astfel încât degetele deschise în evantai să se situeze pe emisfera stângă a lui. Mâna stângă pune-o similar pe emisfera dreaptă a lui. Degetele desfăcute nu numai că permit o acoperire mai mare a suprafeţei, ci emană şi mai multă energie.

Când i-ai atins capul cu degetele, roagă-l să-şi închidă ochii. Fă o inspiraţie adâncă, reţine aerul în plămâni şi începi să îţi vibrezi degetele cu capul puţin aplecat. Prin reţinerea aerului şi vibrarea mâinilor încearcă să-ţi reaminteşti senzaţia relaxării. În acelaşi timp ţine minte că prin aceste vibraţii vrei să opreşti cauza unei probleme de sănătate a celuilalt.

Continuă vibraţia până ţii aerul în plămâni. Îndepărtează-ţi mâinile de pe capul celuilalt înainte de a expira. Deschide-ţi ochii şi freacă-ţi împreună mâinile până când respiraţia ţi s-a normalizat din nou. Pacientul să-şi ţină în continuare ochii închişi.

După normalizarea respiraţiei, reia operaţia. De data asta pune-ţi degetele mâinii stângi de o parte a locului bolnav, iar cele ale dreptei, de cealaltă. Repetă vibraţiile cât îţi reţii respiraţia. Întrerupe când simţi nevoia de a expira. Freacă-ţi uşor mâinile până la normalizarea ritmului respirator, după care reia vibraţia în zona capului.

În cazul în care problema este chiar în zona capului (de exemplu o migrenă rebelă), prima etapă efectueaz-o stând în faţa pacientului. Pasul al doilea efectuează-l situându-te în spatele lui, dar de data asta vibrarea să o faci cu plămânii goliţi de aer, după care terminarea o faci din nou spre faţa lui, cu plămânii plini.

Vibrarea cu plămânii plini o numim intervenţie pozitivă, cu plămânii goliţi de aer, intervenţie negativă. Aceasta din urmă se face doar în zona capului şi la spatele pacientului.

În timpul procedurii, trebuie să fii relaxat şi să ai în minte că scopul intervenţiei este ca mentalul tău să corecteze cauza suferinţei bolnavului.

Vibrându-ţi mâinile cu frecvenţa de 10 Hz obţii un efect anesteziant şi sterilizator. Dacă lucrezi la o rană deschisă, fă vibrarea deasupra acesteia, închipuindu-ţi între timp că sângerarea se opreşte, iar rana se vindecă! Pentru a întări efectul gândurilor spune cu voce tare: "Nu mai este durere, sângerarea s-a oprit! Durerea şi hemoragia încetează".

12.26. Metoda standard

Relaxează-te, după care indică cu degetul arătător al mâinii drepte spre palma mâinii stângi, cel puţin la 30 de cm distanţă! Astfel nu ai cum să simţi căldura unei mâini cu cealaltă. Acum, mişcă-ţi incet mâna dreaptă in sus şi in jos, in cercuri etc., fără a înceta indicarea palmei cu degetul arătător. În stânga vei începe să simţi ca şi când ceva s-ar plimba in sus şi in jos, sau în cerc în interiorul ei. Este efectul energiei emise de dreapta. Ai uitat ce ţi-am spus: "Dreapta emite şi stânga recepţionează"?. Este aceeaşi energie ce o trimiţi mental sau direct.

Acum, tot relaxat, intr-un fotoliu comod, închide-ţi ochii, freacă-ţi uşor palmele una de alta, şi apropie-le treptat. La un moment dat simţi parcă o rezistenţă ce ţi se opune apropierii lor. Depăşeşte-o şi continuă mişcarea foarte lentă. Apare o altă rezistenţă la inaintare. Ceea ce simţi ne este altceva decit trecerea de la un corp energetic la altul!

Revenim la energia ce ai simţit-o in primul exerciţiu. După cum ţi-am spus, o poţi emana direct, cu mâinile corpului fizic, dar şi cu 'mâinile' Eului.

Iată cum să o foloseşti practic. Să presupunem că cineva are o criză de lombalgie. Activează-ţi cele două cakre secundare prin frecarea uşoară a palmelor, după care inchide ochii, roagă-L să îţi dea din Lumina Lui cât are nevoie cel din faţa ta şi deschide-ţi palma stângă in sus. Apropie dreapta cu palma oblic în jos de zona bolnavă şi dezlocuieşte cu Lumină durerea (cenuşie-neagră). Mişcă încet mâna de deasupra zonei bolnave până sub ea, trimiţând astfel durerea in pământ. Vizualizeaz-o intre timp cum este dezlocuită de Lumină şi împinsă in jos, inghiţită de pământ.

Metoda se aseamănă puţin cu perierea aurei, dar este mult mai eficientă.

12.27. Sugerări în Alfa

Ţi-am mai amintit că atunci când incerci să ajuţi de la distanţă pe cineva suferind de o maladie oarecare, poţi să ii 'trimiţi' şi unele comenzi.

Astfel, in cazul unor noduli, chisturi, tumori, etc. 'trimite-i' comanda '**resorbţie**', sau '**eliminare**', după cum e cazul. În fond, ce se intâmplă? Probabil ştii că toate procesele biochimice ce au loc in organism sânt reacţii reversibile, cu dublu sens. În funcţie de condiţiile ce le oferă organismul, reacţia are loc preponderent intr-un sens sau altul. Ori, formarea unui chist, a unui nodul, a unei tumori sau metastaze se datorează condiţiilor ce i le-a oferit chiar cel in suferinţă. Atunci, de ce (cu ajutorul nostru) să nu il ajutăm să ofere condiţii pentru reacţia inversă?

Vei observa că nu numai teoretic e posibil, ci şi in realitate procesul se va opri in evoluţia sa, iar apoi va incepe să dea inapoi treptat, aproape insesizabil, dar cu efecte palpabile de obicei intr-o lună-două. Tocmai de aceea rog totdeauna pe cei pe care ii ajut să mă contacteze peste 1-1 1/2 lună pentru 'a mă ţine la curent cum evoluează'.

În cazul unor litiaze, procedează similar, dar de data asta ajută-l să ofere condiţii pentru dezintegrarea pietrei (pietrelor), comandându-i mental 'dezintegrare, până la nisip, molecule, atomi', iar procesul incepe imediat.

Lucrezi pe o glandă endocrină cu funcţionare defectuoasă? Ajut-o să işi reia funcţia corespunzătoare: 'activare', sau 'hipo-funcţie', iar glanda (ca orice organ şi organism ascultător) ţi se supune!

Exemple ar fi nenumărate, dar in fiecare caz tu eşti cel care vei găsi comanda corespunzătoare (mai precis, ţi se 'şopteşte').

12.28. "Posibil ..." în loc de "exclus"

Ţi-am mai spus, în Alfa orice este posibil. Va trebui să elimini din gândirea ta termenul de "imposibil". Nu există maladie în care să nu poţi ajuta, dar nu uita: împreună cu medicina alopată!

Un exemplu din multe: este vorba de o femeie , 26 ani, cu un cancer ovarian şi metastaze multiple generalizate în tot organismul, metastaze care i-au atins şi coloana. Ce ai spune în Beta? Mai mult ca sigur, 'imposibil de ajutat'. Totuşi, după cca 40 de energizări (nu zilnice, ci la un interval de zile), când medicii au deschis-o, au găsit doar cele două tumori, bine delimitate! Metastazele dispăruseră!

Un alt caz: bărbat, 50 ani, cancer de intestin gros, propus pentru operaţie de anus contra naturii. Iarăşi ai tinde să zici acelaşi 'imposibil de rezolvat'. Şi totuşi, după o serie de energizări, starea s-a ameliorat mult, iar după a doua serie, medicii i-au făcut două biopsii, deoarece nu le-a venit să le creadă ochilor: "fără celule canceroase". Tangenţial, îţi mai menţionez că persoana respectivă lua în timp citostatice, dar abia de la începerea energizărilor le suporta perfect!

Să-ţi mai povestesc? Ar fi foarte multe. Mă opresc totuşi aici, fiind convins că este suficient să schimbi definitiv în concepţia ta 'imposibil' cu 'posibil'.

12.29. Veselia terapeutică

Nu e greu să se observe legătura dintre o poziţie negativă, un sentiment negativ şi efectele negative ale sale asupra corpului. Dacă accepţi că un 'păcat' atrage după sine o 'pedeapsă', atunci, sentimentul negativ reprezintă păcatul, iar boala pedeapsa, iar de aici poţi trage o concluzie importantă privind care tip de gânduri, ce fel de efecte pot provoca în corp. Treptat, pe măsură ce devii tot mai rutinat în Alfa, poţi constata şi direct, atât în cazul tău, cât şi al altora, ce gânduri, ce efecte provoacă în organism.

Ascultarea unei muzici plăcute (Vivaldi, Beethoven, Liszt, Schubert, Chopin etc.) poate fi de asemenea drumul spre sănătate (drum cunoscut de altfel prin termenul de '**meloterapie**' – vezi şi tabelul I). La fel şi bucuria, respectiv râsul. Se cunosc chiar terapii prin râs în cazul unor maladii grele. Numai un caz să-ţi dau, dar concludent: N.Cousins, din SUA, a părăsit spitalul deoarece medicii nu îi dădeau nici o şansă de vindecare. Era redactorul şef al revistei *Saturday Review*. S-a tratat complet citind cărţi comice, audiind înregistrări de spectacole comice, digerând tot felul de asemenea materiale, într-o cameră de hotel.

Puţin altfel interpretată, o lege a lui Murphy îşi găseşte şi aici adevărul: "Râzi, plângi şi rezultatul este acelaşi? Mai bine râzi!".

12.30. Alinarea durerii în Beta

Poţi alina o durere in Alfa, o poţi alina şi in Teta (de exemplu sub hipnoză, sau anestezie generală).

Există însă şi o metodă extrem de simplă pentru alinarea unei dureri direct in Beta! Are efecte remarcabile in cazul durerilor cronice şi acute.

Prin durere, corpul te atenţionează că in zona respectivă este ceva care nu este in regulă. Dacă eşti in tratament şi durerea nu incetează, iată ce ai de făcut:

a) Indică cu degetul arătător spre locul dureros.

b) Dacă ai căuta un container pentru durere, ce capacitate ar trebui să aibe (cât o cutie de conserve, flacon de 1 litru, damigeană de 20 de litri, cisternă de cale ferată etc.).

c) Dacă durerea ar avea culoare, a ta cum ar fi?

d) Dacă durerea ar avea gust, a ta ce gust ar avea?

e) Dacă durerea ar avea miros, cum ar mirosi a ta?

f) Reia cele 5 puncte de mai sus şi observă ce schimbări s-au petrecut intre timp privind locul, volumul, culoarea, gustul, mirosul.

g) Dacă mai persistă, eventual repetă ciclul, după care de obicei a trecut in aşa măsură încât nici măcar nu o mai poţi localiza!

Nu e nici o scamatorie în toată treaba aceasta. Durerea este ceva subiectiv, este deci afacerea emisferei cerebrale drepte. Materializând-o, dându-i volum, formă, culoare, etc. imediat devine obiectivă. Devenind obiectivă, creierul tău începe să sintetizeze endorfine şi să le trimită spre locul împricinat.

Câteodată durerea este aşa de veche încât o considerăm proprietate personală, spunând: *Durerea mea* ... Ca să complicăm şi mai mult îi dăm şi un titlu: *Durerea mea de încheieturi* ...

O durere cronică este deja un obicei. De ce să suferi? Scapă de acea credinţă şi aşteptare că neapărat trebuie să ai dureri!

Termină cu obiceiul! Dacă ai ceva durere, imediat poţi începe ciclul de 5 puncte!

12.31. Preprogramarea în caz de pericol

Se poate întâmpla să ajungi într-o situaţie neprevăzută de pericol. Tot Autocontrolul te poate scoate la liman.

Pentru asta trebuie să te programezi din timp, ori prin metoda celor trei degete, ori prin 'privitul in gol'.

Seara, înainte de a adormi, programează-te prin metoda cunoscută să te trezeşti la ora optimă pentru preprogramare.

La ora respectivă, intră în Alfa, uneşte-ţi cele trei degete.

Acum spune-ţi: "În viitor, ori de câte ori voi fi într-o situaţie de pericol, va fi suficient să privesc în gol (sau să-mi împreunez cele trei degete ale oricărei mâini-în funcţie de care tehnică doreşti să o aplici), ajungând astfel instantaneu în Alfa. Astfel îmi voi putea folosi mai bine capacităţile pentru ca din orice situaţie de pericol să pot ieşi în starea cea mai bună de sănătate". După asta, adormi direct, fără a mai ieşi din Alfa.

12.32. Oprirea unei hemoragii

În cazul unor accidente cu răniri şi hemoragii, scurgerea unei anumite cantităţi de sânge este necesară pentru dezinfectarea rănii. Dacă însă hemoragia nu se opreşte, este bine să cunoşti metoda de oprire a ei.

S-a întâmplat nu o dată ca în chirurgie să nu se poată obţine oprirea unei hemoragii prin metodele medicinii clasice. S-a încercat folosirea hipnozei în asemenea cazuri. Chirurgii (şi poate chiar hipnotizorul) au constatat atunci cu stupoare cum hemoragia devine simplă picurare, după care încetează complet.

Iată însă tu ce ai de făcut dacă ţi se întâmplă să te răneşti şi ai nevoie de oprirea hemoragiei:

a) Intră în Alfa.

b) Mentalizează-ţi partea rănită cum se răceşte tot mai mult. Simte o tot mai rece! Acoper-o cu gheaţă pisată. Este deja foarte rece!

c) Continuă 'răcirea' până încetează hemoragia.

d) Ieşi din Alfa prin modul cunoscut.

Pentru accelerarea vindecării rănii, după oprirea hemoragiei, ai mai multe posibilităţi. Iată una din ele:

b) 'Coase' rana, ori fă o 'sudură punct cu punct' în jurul ei.

c) Revino în Beţa.

O altă posibilitate ţi-o oferă tehnica celor trei imagini, pe care deja o cunoşti în principiu.

Oricum, indiferent care tehnică o foloseşti, nu neglija folosirea concomitentă a unei comprese sterile şi a unui pansament!

12.33. Dezvoltarea personalităţii prin Autocontrol

O tehnică de o asemenea putere ca Autocontrolul nu ne permite să pierdem din vedere nici schimbările sufleteşti ce le aduce după sine.

Testându-se două grupe de copii, una implicată într-o tehnică apropiată de cea care o studiezi, tehnica Mind Control-ului, s-au constatat următoarele:

- Practic toţi din cei care au studiat Mind Control-ul au avut diminuată labilitatea, întărindu-li-se puterea ego-ului.

- Toţi practicanţii au devenit mai calmi, mai liniştiţi.

Iată în cele ce urmează o listă sumară a calităţilor ce se pot modifica prin Autocontrol:

Calităţi diminuate	Calităţi accentuate
Emotiv	Maturitate
Nervos	Calm
Autoacuzator	Siguranţă de sine
Ruşinos	Deschis
Sensibile la atenţionare	Îndrăzneţ in societate
Crispat	Relaxat
Agitat	Paşnic
Reţinut	Amabil
Închis in sine	Iubeşte societatea
Duşmănos	Compasiune
Sumbru	Colaborator
Pesimist	Vesel
Egoist	Inimos

Citeşte lista din stânga. Te-ai bucura să fii aşa? Acum citeşte-o pe cea din dreapta. Asta aduce mai mult cu ce ai dori să devii.

Prin exerciţiile cotidiene timp de 40-50 de zile şi tu incepi să tinzi tot mai mult spre coloana din drepta. Cu cât iţi foloseşti mai des zona Alfa, cu atât mai mult devin caracteristici cotidiene ale tale cele din coloana din dreapta.

12.34. Rezolvarea problemelor de coloană vertebrală

Una dintre problemele cele mai frecvente cu care te poţi intâlni sant cele datorate suferinţelor coloanei. Discopatii, lombalgii etc., diferite suferinţe care de care mai neplăcute, datorate in cele mai multe cazuri unei deformări a coloanei şi presării pachetelor de nervi, şi/sau a cartilajelor dintre vertebre.

Vizualizează care este situaţia, după care corectează-o intr-un mod cunoscut deja.

Astfel, la o discopatie, unde a avut loc o deplasare a vertebrelor, in Alfa, inchipuie-ţi că acea jucărie formată din mai multe biluţe de plastic (vertebrele) inşirate pe un elastic (măduva), care se pun de obicei pe pătuţurile copiilor. Apucă partea de jos a 'jucăriei', triunghiul format de osul sacrum şi trage puţin de el. 'Elasticul' se va lungi atât cât să permită 'biluţelor' să se rearanjeze in poziţii corecte. În continuare, cu mâna dreaptă fă câteva mişcări de netezire, pentru a mai corecta micile devieri de la poziţia 'ideală', iar apoi 'împinge' afară durerea cu Lumină. Mulţumeşte-I pentru ajutor şi revino in Beta.

12.35. Litiaze

Intră în Alfa şi vizualizează care este situaţia. Constată dacă este vorba de o piatră sau mai multe, dacă în cazul rinichilor ambii sânt atinşi sau doar unul. Care?

Deschide organul respectiv şi ia pe rând pietrele între degete, fărâmiţându-le. Între timp sugerează mental: **"dezintegrare până la nisip, molecule, atomi"**, după care, când ai terminat cu toate pietrele, închide organul la loc şi spală cu apă, spre ieşirea din el reziduurile obţinute. Mulţumeşte-I pentru ajutor şi revino în Beta.

De obicei, din prima şedinţă de energizare, încep durerile de eliminare, dar mult diminuate. În cazul unei litiaze renale, urmărind urina colectată intr-un borcan se constată eliminare de nisip, sau chiar ceva de tipul mâlului!

12.36. Bolile vaselor sangvine

În acest caz foloseşte-ţi din plin capacitatea de realizare a imaginilor pe ecran!

Astfel, la arterite, arterioscleroze, ori în alte cazuri când constaţi depuneri pe pereţii interiori ai vaselor, foloseşte un 'detergent', un 'solvent', ori roagă nişte 'ajutoare' să vină să cureţe vasele pe dinăuntru. Nu uita după aceea să le mulţumeşti!

Dacă constaţi rupturi de vase, treaba este mai simplă. Ori le coşi, ori lăţeşti una din jumătăţi, iar cealaltă o introduci în prima. Nu uita în acest caz să foloseşti un adeziv, ori o 'sudură' pentru a întări 'lipitura'

În cazul varicelor, indiferent că sânt interioare sau exterioare, întinde vasul respectiv pe tot lungul traseului său, iar ce excede, taie-l şi coase marginile rămase, împreună. Faci cam acelaşi lucru ce îl face şi medicul pe masa chirurgicală. Nu uita însă de fiecare dată: **tu eşti mâna a doua**, medicul este prima!

Mă întrebi: "Cum, acuma eu sunt cel care lucrează? Atunci cum stăm cu afirmaţia ta de mai înainte cu 'ajutorul' şi autovindecarea?". Realitatea este că tu fiind în Alfa, îi transmiţi bolnavului ce are de făcut, pe cale subiectivă, iar organismul lui recepţionând 'emisia' se conformează şi se pune la lucru. Nici nu este nevoie să ai cunoştinţe de anatomie foarte amănunţite. Oricum, organismul respectiv ştie mult mai bine decât oricine altul unde suferă şi ce are de făcut. Nu-i trebuie decât un mic ajutor.

12.37. Alegerea perechii de viaţă

Dacă toţi ar putea să-şi activeze Alfa, nu ar mai fi atâtea divorţuri, atâtea familii distruse.

Intră în Alfa, 'plimbă-te 10 ani înainte' şi vezi viaţa ta alături de persoana respectivă. Dacă totul este O.K., mai fă un salt de 20 de ani. Dacă iarăşi totul este în regulă, poţi să te căsătoreşti 'cu ochii închişi', va fi un succes!

12.38. Să începem educarea copilului înainte de a se naşte!

O mamă implicată în Autocontrol poate să-şi programeze fătul ca încă din această stare să fixeze informaţiile citite în subconştient.

Îţi aminteşti de cazul nou născutului care a vorbit la naştere şi la câţiva ani vorbea mai multe limbi, pomenit în Evenimentul Zilei (a.c.)? Fiind o ştire de ziar, s-a omis (voit ori nu) partea 'subterană' a ei, partea care i-ar fi scăzut aparenţa de ştire 'şocantă'.

Mersul programării, care îţi explică şi cazul amintit, este:

a) Când fătul este de cel puţin o lună, mama intră în Alfa şi se programează ca să se trezească noaptea la ora optimă programării lui.

b) Trezindu-se noaptea, reintră în Alfa, vizualizează fătul. Îi spune mental: "Mai târziu, când ai nevoie, îţi vei aminti ce ţi-am spus acum, ce auzi acum". Mental se vede cum citeşte cu voce tare fătului dintr-o carte.

c) Împinge imaginea puţin spre dreapta. Fătul este mai mare, i-a crescut şi capul, conţine toate informaţiile cunoaşterii în el.

d) Împinge şi mai mult imaginea spre dreapta. Copilul s-a născut deja, a crescut. Ştie tot ce a auzit intrauterin. În continuare, mama adoarme direct din Alfa.

Începând de aici, mama poate să-i citească oricând. 'Lecţiile' pot fi continuate şi după naştere până înainte de începerea şcolii. Cel mai bun învăţător şi cel mai bun programator al oricărui copil este însăşi mama lui.

12.39. Pregătirea pentru meseria optimă

Pentru a pregăti un copil în meseria optimă, de care are nevoie societatea atunci când el a va ajunge matur, este nevoie de conlucrarea ambilor părinţi.

În prima etapă, amândoi, independent unul de altul, intră în Alfa şi roagă Pământul să le spună de ce meserii are nevoie peste cca 20 de ani şi după. Notează pe o hârtie meseriile obţinute. Compară cele două liste. Primul nume care apare comun pe ambele reprezintă meseria ce o va avea viitorul copil.

Acum, amândoi intră simultan în Alfa şi Îl roagă să le permită creşterea sufletului care întruneşte condiţii optime pentru

meseria respectivă. Să-L roage ca atunci când este cel mai bine, să-i permită acelui suflet să se cuibărească în uterul ei pentru a se pregăti ieşirii în lume.

Începind din prima lună, mama procedează conform celor trecute în paragraful anterior, citindu-i tratate ştiinţifice din meseria respectivă. Fiţi siguri că aceste cunoştinţe se vor fixa într-o asemenea măsură încât copilul şi-ar putea chiar da doctoratul la vârsta de 15 ani! Iar, dacă prin absurd, consideră că şi-a ratat cariera, la această vârstă poate să dea din nou chiar şi bacalaureatul!

12.40. Influenţarea vremii

Te pregăteşti de multă vreme pentru a vizita un anume loc, investeşti o groază de bani, ca să ajungi acolo pe o vreme ploioasă, imposibil de fructificat ca turist! Ratezi excursia? În Beta, sigur. În Alfa, situaţia se schimbă.

Intră în Alfa şi roagă Spiritele Superioare să te ajute. Explică-le ce eforturi ai făcut pentru adunarea acestei sume, cât de mult ai dorit excursia aceasta, ce mult contează acum pentru tine să poţi vizita acest loc. Dacă toate acestea le faci la ora optimă din noapte pentru programare, în marea majoritate a cazurilor a doua zi dimineaţa vei avea surpriza plăcută să constaţi că Ei te-au ascultat, ploaia a încetat şi va reîncepe exact în momentul în care te sui în tren spre casă!

Magie? Departe de aşa ceva! Aminteşte-ţi vorba: "Ajută şi te vom ajuta", sau "Cere şi ţi se va da".

13. OBSERVAŢII ŞI ALTE TEHNICI CONEXE

În cele ce urmează îţi voi prezenta alte câteva tehnici conexe tehnicii Alfa, ajutătoare în timpul meditaţiei, pentru obţinerea ţelurilor propuse.

Înainte de a prezenta tehnicile menţionate, câteva observaţii:

1. Există legi ale Universului? Sigur că da - cu ele se ocupă ştiinţele naturii.

2. Putem să ne ridicăm deasupra acestor legi, să le depăşim? Nu

3. Are Universul cunoştinţă de sine? Extrapolând de la o parte a sa, adică de la noi, nu ar fi logic să presupunem acelaşi lucru şi despre totalitatea sa?

4. Este Universul indiferent faţă de noi? Nici nu se poate concepe aşa ceva. Suntem parte din el şi ne influenţează

5. În fondul nostru suntem buni sau răi? Cel puţin în stare de meditaţie, în Alfa, când legăturile noastre cu Universul sunt cele mai strânse, nu suntem capabili de nimic rău, doar de fapte bune.

Dacă cele susţinute la punctul 5. nu ar fi cele reale, atât noi, cât şi toată lumea ar fi probabil radical schimbate.

Tocmai, de aceea, datorită faptului că această carte poate cădea şi în mâinile unora (puţini, e drept), care nici nu vor să încerce zona Alfa, am omis unele tehnici de care poate n-ai auzit sau le ştii, dar care în Beta pot fi folosite eminamente malefic.

13.1. Cristalul de cuarţ

Cristalul de cuarţ, precum şi pietrele preţioase şi semipreţioase au fost folosite din cele mai vechi timpuri, dar treptat au căzut în uitare. În cele ce urmează îţi voi prezenta doar cristalul de cuarţ. Despre pietrele semipreţioase am amintit doar în treacăt în tabelul I, prezentând care cakră este activată de o anumită piatră.

Cuarţul, cristalul de stâncă, este un bioxid de siliciu cristalizat, pur, sau conţinând impurităţi care îi pot da diferite culori. În cele ce urmează ne vom referi la cristalul alb, deci $SiO2$ pur.

El apare cristalizat în formă de prisme hexagonale, având la unul din capete (sau în cazurile foarte rare, la ambele) câte o piramidă hexagonală. De obicei această piramidă este formată din trei suprafeţe triunghiulare mai mari, intercalate cu triunghiuri mai mici. Mărimea cristalelor poate varia de la câţiva milimetri la câţiva metri!

Cristalele se găsesc de obicei în mine, fiind cunoscute sub numele de **flori de mină**, dar apar şi în locuri muntoase cu alunecări de teren, în albiile unor râuri de munte etc. Deci poţi să îţi procuri un cristal de cuarţ de mină, de la un miner, de la un geolog, dintr-o colecţie, sau de la un magazin de mineralogie. Dar, atenţie, chiar dacă ai o floare de mină în mână, încă nu e sigur că ai şi **cristalul tău** în mână. Ţinând floarea de mină în mână, întreab-o dacă între cristalele sale există cristalul tău. În caz de răspuns afirmativ, unul din ele se va desprinde practic de la sine. Dacă nu, nu forţa. În cel mai rău caz poţi sparge cristalul! Mai bine roagă cunoscuţi care au flori de mină acasă să le întrebe în modul arătat dacă nu conţin cristalul tău. Insistă, în final îl vei găsi. Poţi găsi chiar mai multe! Cu atât mai bine. Dacă găseşti unul cu două vârfuri, te poţi considera chiar norocos, deosebit de norocos!

Dacă în cadrul unei excursii găseşti un câmp plin de cristale, îl găseşti pe cel care este al tău, întreabă-L pe Spiritul Muntelui dacă ai voie să îl iei. Nu ţi-l însuşi decât în caz de răspuns afirmativ!

Abia în ultimă instanţă apelează la o prăvălie de cristalografie din străinătate. Aceste cristale au fost crescute în alte ţinuturi, cu alte condiţii energetice, vibraţionale decât fiinţa noastră.

Odată procurat un cristal, lasă-l cca o săptămână la îndemâna oricui, înainte de a începe purificarea lui.

Pentru **purificare**, adică pentru a îndepărta toate vibraţiile străine cristalului, ţine-l şapte zile în sare marină, în lipsa acesteia în apă de mare, ori în sare nerafinată. Dacă ai posibilitatea, iată compoziţia generală a sării de mare: NaCl-117g, KCl-5g, $MgCl_2$-16g, $MgSO_4$–8g, $CaSO_4$–5g. Amestecul este higroscopic, deci, păstrează-l într-o sticluţă cu capac înşurubat, în exsicator, sau usuc-o periodic în cuptorul de la aragaz.

Deci, cristalul de care 's-au plictisit' ceilalţi, spală-l bine, usucă-l cu un prosop curat şi ţine-l acoperit cu sare timp de 7 zile.

O altă modalitate de purificare, este 'împingerea' din el a impurităţilor energetice cu Lumină, în modul în care ţi-am amintit la îndepărtarea durerilor.

După aceste şapte zile, după purificare, cristalul nu mai are voie să fie atins de alte persoane. Dacă totuşi a fost atins accidental, repetă purificarea cu sare peste noapte, ori cu Lumină.

Acum, confecţionează-i o punguliţă din piele, mătase, bumbac sau orice material natural, în care să-l porţi la gât în dreptul cakrei inimii (cakra IV) atârnat de un şnur din material natural, sau un lanţ de aur ori argint (nu alte matale!), timp de 33 de zile.

În acest răstimp el ajunge să vibreze consonant cu vibraţiile tale, să fie într-adevăr al tău.

Cristalele sintetice, chiar dacă sunt mai pure câteodată decât cele naturale (în privinţa conţinutului de SiO2), nu au acumulat atâtea cunoştinţe, încât trebuie puse într-o piramidă, lângă un cristal natural timp de 33 de zile ca 'să înveţe'. Dar chiar şi atunci, nu dau performanţele celor naturale.

"Cristalul", adică **sticla de plumb**, folosită la sticlărie scumpă, lampadare, mici obiecte decorative, bijuterii, nu este decât sticlă! Nici o dată nu va fi cristal de stâncă!

Dacă în urma folosirii, constaţi că i-a scăzut capacitatea, lucru foarte rar întâmplat, introdu cristalul din nou într-o piramidă pentru 33 de zile. Scăderea capacităţii apare cel mai des la cristalele sintetice, iar în acel caz, introdu în piramidă alături de el şi un cristal natural.

13.1.1. Încărcarea cristalului

Cea mai facilă metodă de încărcare energetică a cristalului este introducerea lui într-o piramidă. Piramida o poţi confecţiona din placaj, masă plastică, carton, sticlă, orice, dar nu metal. Poţi să-i faci doar muchiile: de data asta se poate folosi sârma. Trebuie să ţii cont doar că:

Latura bazei=Înălţimea * 1,5705 şi
Muchia laterală=Înălţimea * 1,4945

Orientează piramida astfel încât laturile să privească exact spre punctele cardinale. Pune-o undeva unde să nu fie în apropiere de metale mai mari, dar nici de câmpuri ca cele generate de aparatul de radio, TV etc.

La o treime de la bază, confecţionează un suport, pe care aşează cristalul cu vârful spre nord.

Odată un cristal încărcat, poţi să îl foloseşti la încărcarea altora, tot 33 de zile.

Ori de câte ori constaţi că a scăzut capacitatea cristalului, că i-a scăzut puterea, încarcă-l din nou în piramidă, sau de la alt cristal

13.1.2. Folosirea cristalului pentru sine

Cristalul este o antenă de emisie-recepţie, cu amplificator incorporat. Prin baza sa absoarbe energia, prin vârf o emite, iar prin laturi prezintă un fenomen de schimb energetic.

Tocmai de aceea, îţi recomand purtarea lui permanentă la gât, cu vârful in jos. În acest caz, prin bază va capta Lumina de la El, va absorbi toate energiile cenuşii până la negru (deci tot ce nu e alb-pur) din tine şi le va trimite in Pământ spre neutralizare.

Dacă ai un cristal cu două vârfuri, am spus că te poţi considera nu numai un norocos, dar şi un fericit! Aceste cristale rare, au un puternic câmp energetic benefic, pe care sunt convins că la gradul de pregătire ce il ai deja poţi vizualiza. Purtând un asemenea cristal, tot in poziţie verticală, câmpul acestuia te inveleşte şi te protejează de orice influenţă negativă, malefică, incepând de la gândurile rele şi până la magie neagră! Vezi doar să nu il pierzi. Al doilea nu vei mai găsi!

13.1.3. Meditaţia şi rugăciunea

Rolul meditaţiei este de a egaliza folosirea simţurilor materiale cu cele din planul spiritual.

Ia cristalul tău in mâna dreaptă şi incearcă intrarea in Alfa. Acum, ţine-l in mâna stângă, cu vârful spre palmă şi repetă intrarea. A fost mult mai uşoară comunicarea cu Spiritele Superioare, chiar foarte facilă? Natural. El recepţionează prin bază şi transmite prin vârf, care este indreptat spre cakra ta de recepţie!

În biserică, in timpul slujbei, ţine cristalul cu vârful spre palma mâinii stângi. Observă efectul! Trăirea mistică a ceea ce se intâmplă este complet alta! Eşti mult mai aproape de El! Repetă

experimentul, dar acasă in timpul rugăciunii tale cotidiene, observă diferenţa faţă de o rugăciune 'cu mâinile goale'! Acum, tot cu cristalul în mâna stângă, orientat spre palmă, încearcă să îţi cobori rugăciunea spusă către Iisus cu mintea în inimă. Observă diferenţa!

13.1.4. Comunicarea cu alţii

Împreună cu un cunoscut, coleg de grup 'Alfa', ţineţi câte un cristal în mână. Pentru început cel care va emite să ţină cristalul în dreapta, orientat spre celălalt, iar cel care recepţionează, să-l ţină în stânga cu vârful spre palmă. Relaxaţi-vă, intraţi în Alfa şi trimiteţi unul spre celălalt o imagine simplă, dar frumoasă, malul mării, o floare, un câmp înflorit, un pârâu sărind peste pietre etc. Schimbaţi rolurile (şi poziţia cristalelor), după care comparaţi ce s-a transmis şi ce s-a recepţionat de fiecare dată. Veţi rămâne surprinşi cât de bine corespund imaginile transmise cu cele recepţionate.

Repetaţi exerciţiul până merge foarte bine. Acum, continuaţi cu etapa a doua, unde ţineţi cristalul amândoi cu mâna stângă, orientat spre palmă. Repetaţi şi aici până când merge bine. Măriţi distanţa dintre voi! Ea nu intervine în calitatea recepţiei. V-am dat o posibilitate de a putea lua contact între voi pe plan subiectiv, interpunând cristalul, antena de emisie-recepţie cu amplificator incorporat!

De aici nu mai ai decât un pas pentru a mări distanţa la ani lumină, la mii de ani lumină, la oricât! Poţi intra în legătură cu oricine, oriunde ar fi!

Ultima etapă a acestui experiment pe care ţi-l propun este saltul în timp, iarăşi ţinând cristalul în stânga, orientat spre palmă. Compară rezultatele obţinute cu cele efectuate deja (dacă ai încercat aşa ceva până acum), dar fără cristal! Nici aici nu există limite!

13.1.5. Diadema atlanţilor

Un mijloc util pentru comunicări in spaţiu şi timp este ceea ce se cunoaşte sub numele de **diadema atlanţilor**, după numele celor de la care se pare că ne-a parvenit din istoric.

Pentru aceasta ai nevoie de o bandă de cupru de cca 4-5 cm lăţime şi o lungime suficientă să-ţi cuprindă capul. În mijloc, fixează-i o bucată circulară de argint, de cca 30 g, folosind un adeziv instantaneu, pe care la rândul său fixează cristalul cu vârful spre argint (dacă nu ai unul cu două vârfuri), folosind o montură tot din tablă de cupru, modelat in formă de degetar. În acest degetar lipeşte cristalul cu vârful spre fund, iar fundul degetarului lipeşte-l de bucata de argint, cristal de cca 4 cm lungime şi 2 cm diametru.

La capetele diademei practică câte un orificiu prin care treci câte o sirmuliţă de cupru, pentru a putea fixa diadema de cap.

Puneţi-o pe cap, astfel incât cristalul să fie in dreptul celei de a VI-a cakre. Pune-te comod in fotoliu, inchide ochii, intră in Alfa şi 'stai pe recepţie'. Dacă vrei, te poţi 'acorda' către o anumită constelaţie, sau zonă a cerului.

Vei avea imagini tulburătoare, nemaivazute, imagini transmise de cei cu care 'eşti pe recepţie'. Nu uita mantrele de protecţie şi ajutor!

Cunoaşte-i, intreabă-i despre viaţa lor, transmite-le imagini despre Pământ. Eşti unul din cei care comunică prin mijloacele de comunicaţie ale viitorului, folosind unde purtătoare hiperluminice (tahioni?), care sfidează distanţele şi timpul! Nu-mi vine să cred că mijloacele de comunicaţie ale viitorului să fie foarte indepărtate faţă de ceva asemănător, la fel cum transportul viitorului, cred, va fi bazat pe dematerializare şi rematerializare!

13.1.6. Bagheta 'magică"

Procură-ţi două cristale cu un singur vârf, de 2-3 cm lungime şi 0,5-1,5 cm diametru, o ţeavă din cupru cu diamentrul interior corespunzător diametrului cristalelor şi o fâşie de piele (nu sintetică!) lunga de cca 90 cm şi lată de 1,5-2 cm, precum şi un tub cu adeziv universal.

Ţeava de cupru taie-o la o lungime de 30 cm, iar la cele două capete intră cu fierăstrăul pentru metale, prin câte două tăieturi perpendiculare una pe alta, cca 2-3 cm (pentru a-i putea lăţi sau ingusta capetele in funcţie de diametrele cristalelor de care dispui). Cristalele trebuie să aibă vârfurile bine formate, cu suprafeţele triunghiulare clar delimitate. Cu ajutorul adezivului fixează cele două cristale in capetele tubului, unul cu virful spre afară, iar celălalt cu vârful spre primul. Înainte de a lipi cristalele, cu ajutorul unui patent ajustează capetele tubului in funcţie de diametrele exterioare ale cristalelor. Ultima etapă este infăşurarea tubului, de la un capăt la celălalt cu banda de piele albă, pusă in spirală pe tub şi fixată din loc in loc cu câte o picătură de adeziv.

Este bine dacă inainte de confecţionare ai purificat cristalele in sare şi le-ai purtat lângă corp cele 33 de zile.

Poţi să-ţi confecţionezi şi un toc pentru baghetă, din piele sau alt material natural (chiar o bucată de trestie de diametru corespunzător, inchisă la unul din capete).

Pentru folosire, activează-ţi cele două cakre secundare din palme şi ţine bagheta cu cristalul indreptat spre tub in dreptul cakrei de emisie (din mâna dreaptă la dreptaci). Cealaltă chakră deschide-o spre El, pentru a primi Lumina. Energia emisă din cakra palmei drepte este amplificată enorm de mult in lungul tubului şi merge ca un fascicul deosebit de puternic, coerent, prin cristalul din vârf.

Să presupunem acum, că motanul ţi s-a intors acasă rănit. Aşteaptă acum până adoarme, deoarece nu-mi vine să cred că il vei convinge să stea culcat liniştit pe perioada cât il ajuţi! Ţine bagheta in palma mâinii drepte, stânga fiind orientată in sus, iar cu vârful activ fă mişcări circulare orare (in sensul acelor de ceas) in jurul zonei lezate. Vizualizează intre timp fascicolul care emerge din baghetă, precum şi efectul său curativ asupra rănii (dezinfectare, hemostază şi apoi inchidere şi reformarea ţesutului lezat). Totul ia mai puţin timp decât ne ia să descriem astfel ce ai de făcut! În general, vei simţi un fel de furnicătură in dreptul cakrei plexului solar, o senzaţie foarte plăcută. Este semnalul recepţionării energiei de vindecare trimise (la fel se simte şi la activarea oricui, indiferent de distanţă, cu sau fără baghetă). În momentul când nu mai vizualizezi nici un fascicol spre palma mâinii stângi, inseamnă că procesul s-a incheiat.

La fel poţi utiliza bagheta şi in alte cazuri. Astfel, in cazul unei fracturi, după imobilizarea membrului, sau zonei respective, energizeaz-o periodic şi nu vei constata altceva decât o diminuare a durerilor, alături de o sudare mult accelerată!

În cazul eliminării unor energii perverse, lucrează invers:

Ţine bagheta in palma mâinii stângi, cu vârful spre cakra de recepţie, iar dreapta orienteaz-o spre Pământ. Poţi lucra şi 'impingând' afară din corpul respectiv energiile 'cenuşii' cu Lumină, asemănător cum ţi-am prezentat la inlăturarea durerilor.

În general, rezultatele se ameliorează o dată cu practica. Cu cât utilizezi mai mult bagheta, cu atât devine mai eficace.

Acest proces curativ se poate aplica in egală măsură şi plantelor (de apartament, sau nu).

Mai mult, probabil că modificările meteorologice depind de câmpurile magnetice din jurul Pământului, dar şi de radiaţiile ce vin din afara lui. Câmpul tău, să-l numim biomagnetic, este legat intim de cel al Pământului. Orientând bagheta in sus, spre cer şi imaginindu-ţi pe ecranul mental cât mai exact ce doreşti să obţii, dacă ai o motivaţie puternică, poţi avea surpriza chiar să obţii real modificarea meteorologică necesară. Astfel, in cazul unei secete prelungite, poţi incerca să 'chemi' ploaia, ori invers, in cazul unei ploi puternice, poţi 'cere' oprirea ei şi chiar inseninarea!

Utilizările sânt nenumărate, nu mai pierdem vremea cu descrierea lor. Ţi-am dat doar câteva exemple, restul urmează să le găseşti prin experimentările tale. Dar nu uita: **nu te juca cu bagheta şi nu incerca să faci rău cuiva**. În acest din urmă caz, cel mai ieftin scapi fără a reuşi nimic, dar poţi suferi ceea ce se cunoaşte sub numele de '**efect de bumerang**'!

13.1.7. Câmpul de forţe protector

Procură-ţi mai multe cristale mărunte de cuarţ, patru blocuri de cuarţ alb, microcristalin, ceva mastic sau un alt adeziv rezistent la apă.

Cristalele, care de data asta pot fi şi mici flori de mină, cu diametrul de 3-8 cm, fixează-le intr-o scobitură ce ai făcut-o in blocurile de cuarţ alb, cu vârful in sus.

Repartizează acum aceste blocuri in jurul casei, câte unul pe direcţia celor patru puncte cardinale. Dacă intri în Alfa, poţi vizualiza energia emisă de ele ca un dom alb de lumină care iţi inconjoară casa, protejind-o de tot ce are altă culoare decât albul.

Poţi incărca şi armoniza aceste cristale folosind bagheta descrisă mai sus, dirijând fascicolul de raze (hai să le numim de acum inainte '**psionice**') spre fiecare bloc.

Dacă cumva ţi-ai fixat blocurile de protecţie in jurul grădinii, poţi chiar să le programezi (tot cu baghete) pentru a stimula creşterea plantelor, pentru a le proteja de dăunători, etc.

În cazul in care nu dispui de cele de mai sus, poţi de asemenea să iţi creezi câmpul de forţe protectoare, folosind patru mici cristale fixate in câte un tubuşor din cupru de diametru şi lungime corespunzătoare şi invelite în piele albă, după modul cunoscut la confecţionarea baghetei. Plasează-le in solul grădinii, pe direcţia punctelor cardinale, ingropate până la nivelul cuprului. Mai confecţionează şi un al cincilea dispozitiv, pe care să il ingropi la mijlocul celor patru dinainte. Pentru a marca locul unde le-ai pus in sol, poţi să le inconjuri cu bucăţele de cuarţ microcristalin, albe, culese (de exemplu) din albia râurilor de munte.

Ţi se pare că cele de mai sus, prezentate la acest capitol referitor la cristalul de cuarţ aduce a magic? În primul rând, ţine cont că diferenţa intre magia zisă 'albă' şi 'neagră' rezidă in sensul utilizării aceleiaşi forţe, pe care am numit-o psionică. Cred insă, că magia nu este decât numele dat acum unei ştiinţe incă neexplicate, pe care doar o studiem, dar momentan numai sub aspectul efectelor sale.

13.1.8. Protectorul personal din cuarţ cu două vârfuri

După cum ţi-am mai spus, cristalul de cuarţ cu două vârfuri este o raritate. Dacă totuşi poţi procura un astfel de cristal, ai la dispoziţie unul din cele mai puternice mijloace de protecţie individuală împotriva oricărei influenţe malefice (de care din păcate suntem înconjuraţi din belşug!).

Purtând permanent asupra ta un astfel de cristal cu două vârfuri, purificat în sare marină şi purtat 33 de zile pentru echilibrarea sa cu vibraţiile tale, el te va înconjura cu un glob de energie protectoare, albă, glob care îşi menţine eficacitatea atât timp cât porţi cristalul.

El funcţionează ca un fel de amplificator individual al forţelor tale mentale de protecţie. Poţi chiar vizualiza această sferă de protecţie, intrat fiind în Alfa.

Pentru a-l 'încărca', este bine ca în timpul celor 33 de zile de armonizare să îi transmiţi, în Alfa, comanda de încărcare cu energie benefică, cu Lumină. Poartă-l în poziţie verticală.

13.1.9. Pendulul cu cadru de precizie

Instrumentul pe care ţi-l voi descrie nu are alt rol decât de a creşte precizia oricărui pendul. Dacă încă nu ai un pendul, ţi-l poţi face plecând de la un cristal mic de cuarţ, de cca 1,5 cm lungime. Cu ajutorul unui adeziv universal, fixează-i de bază, prin intermediul unei mici benzi de cupru, un inel tot de cupru. De acesta ataşează un lănţişor de cupru, de cca 30 cm lungime şi ai terminat confecţionarea pendulului.

Pentru confecţionarea cadrului de precizie, procură-ţi patru tuburi din cupru, de 30 cm lungime şi 1,5-2 cm diametru. Ai nevoie

şi de două bucăţi pătrate din lemn (poate fi polizat dinainte, pentru a-i da un aspect mai estetic), cu latura de 10 cm şi grosimea de 2,5. Cu o bormaşină dă câte 4 găuri până la jumătatea grosimii lemnului, de diametru corespunzător ţevilor de cupru, în dreptul colţurilor. Una din plăci găureşte-o şi în centru, pentru a putea suspenda lănţişorul. Fixează acum tuburile de cupru în orificiile practicate în cele două lemne, cu ajutorul unui adeziv universal, obţinând cadrul pentru pendul. Cu un mic dop conic din cupru, sau alt material (lemn, masă plastică etc.) fixează acum capătul de sus al lanţului pendulului, astfel încât el să atârne între tuburile de cupru, iar cristalul să se găsească la cca 1 cm de suprafaţa lemnului de bază.

Pendulul astfel confecţionat este deosebit de sensibil. Îl poţi folosi în teren, ţinându-l pe o palmă şi aplicând-o pe cealaltă deasupra pentru stabilitate, sau acasă (de exemplu când lucrezi pe o hartă), punându-ţi doar o palmă pe cadru, deasupra. În caz de reacţie pozitivă, el va începe să facă o mişcare de rotaţie orară, iar în caz de reacţie negativă, invers. Pentru a folosi în mod optim acest instrument, ai nevoie de multă răbdare, cu atât mai mult, cu cât eficacitatea lui creşte prin practică.

13.1.10. Scurtă istorie a folosirii cristalului de cuarţ

Cristalele de cuarţ, bioxid de siliciu cristalizat, transformă, convertesc şi transmută energiile. Pot fi considerate ca nişte condensatoare, acumulatoare de energie, dar în acelaşi timp şi ca antene de emisie-recepţie cu 'amplificator' încorporat. Ca oscilatoare, ele sunt folosite în foarte multe domenii ale electronicii. În paragrafele anterioare însă, ţi-am prezentat doar câteva utilizări posibile ale lor în psionică, utilizări pe care le poţi experimenta singur pentru a te convinge de cele spuse.

Cristalul de cuarţ apare sub forma unor prisme hexagonale cu un vârf piramidal, sau două (la capete). Prin acest vârf ele degajă o energie foarte puternică. Cele cu două vârfuri practic dublează energia radiată.

Se consideră că pentru creşterea unui cristal de cuarţ de 5 cm lungime sunt nevoie de cca zece mii de ani! Ele se dezvoltă în interiorul pământului, fiind foarte răspândite în natură.

În mod natural, un cristal de cuarţ degajă un câmp energetic compus dintr-un centru gri-albăstrui, înconjurat de un halou alb, virând câteodată spre gălbui. Cristalele din cuarţ colorat prezintă şi alte culori. Un cuarţ fotografiat prin efect Kirlian prezintă o imagine stelară, emiţând raze albe în toate direcţiile.

Toate corpurile ce sunt în contact cu un cristal de cuarţ captează o parte din încărcătura sa energetică, cantitatea de energie captată fiind proporţională cu durata de contact.

Energia transmisă de un cristal penetrează orice mediu, chiar şi apa (care ştim că stopează undele radio). Un exces de energie manifestându-se în mediu ca un halou albăstrui, câteodată cu nuanţe maronii, detectabil de orice clarvăzător.

Folosirea cristalelor de cuarţ se pierde în negura timpurilor. Se crede că ele erau folosite curent deja pe timpul civilizaţiei Mu (denumită după continentul mitic respectiv), o supercivilizaţie care se presupune că ar fi existat între 60000 şi 40000 i.H.

În epoca Mu se foloseau curent baghetele, preluate ulterior de civilizaţia altanţilor (apogeul dezvoltării în jur de 15000-12000 i.H.) La aceştia apare şi banda de comunicaţii. Vindecătorii atlanţi foloseau curent puterea cristalului, mai ales sub forma baghetei, dar nu numai. În această epocă, cristalele serveau deasemenea şi pentru întărirea aurei, a câmpului energetic degajat de om.

Se pare că în unele părţi ale Atlantidei ei foloseau şi efectul de piramidă, sub forma unor piramide gigantice din cristal, în scopul acumulării şi concentrării energiei într-un scop precis, cum ar fi pentru iluminat, transport terestru. Se pare că forţa cristalelor era exploatată într-o foarte mare măsură, dar înconjurată de o aură de mister. Probabil, acest mister ce le acoperea se datora şi uitării unor lucruri esenţiale din cele preluate de la civilizaţia Mu.

Se admite că tocmai folosirea incorectă, în exces, a acestor forţe enorme ale cuarţului să fi fost una din cauzele principale ale distrugerii Atlantidei, activând unele forţe ale naturii într-o manieră incontrolabilă.

Apropiindu-ne de vremurile noastre, regăsim din când în când, direct sau indirect, trimiteri la folosirea cristalelor. Moise deţinea bagheta, după cum putem deduce din cartea Exodului, unde se descriu efectele miraculoase ale ei.

Uitarea a acoperit repede acest instrument, ca şi pe altele. Bagheta revine în legendele regelui Arthur şi ale vrăjitorului Merlin. Prin tradiţie, sabia Excalibur a regelui Arthur se pare că avea încastrat un cristal în mâner.

Se aminteşte vag că Merlin prezice viitorul cu ajutorul unei sfere din cristal şi că ar fi avut acces la ştiinţa atlanţilor (bagheta), dar din acea perioadă nu ne-a parvenit nimic precis.

Să mai facem un salt spre noi în istorie, întâlnind în epoca medievală iarăşi ceva legat de tehnica atlanţilor: Nostradamus. Conform legendei el se folosea tot de o sferă de cristal, pusă pe un trepied de cupru, iar pentru a-i mări puterea o 'încărca' cu ajutorul unei baghete atlante.

După cum vezi, nu prea există relatări decât foarte vagi, care pot fi legate de cristal şi utilizarea lui. Le întâlnim şi în istoria extrem-Orientului.

Treptat, utilizarea lor s-a pierdut, rămânind doar undeva în memoria colectivă. Iată de ce magicienii, vrăjitorii etc. folosesc bagheta în ceremoniile lor, ignorind însă în majoritatea cazurilor natura lui reală şi modul de folosire.

Tot aşa şi sfera de cristal este dintotdeauna considerată ca un auxiliar indispensabil pentru clarvăzătorii ce doresc să studieze viitorul, fără a mai cunoaşte instrumentul, devenind un stereotip popular.

Redescoperind din tradiţiile populare, din memoria civilizaţiei toate aceste instrumente, acum începem să le studiem din nou, folosindu-le, observind efectele şi încercind să intuim 'subteranele'.

13.2. Radiestezia subiectivă

Probabil ai deja cel puţin câteva noţiuni despre radiestezie. Tocmai de aceea nu voi intra în detalii decât doar atât ca să 'nu te las în ceaţă' dacă încă nu ai auzit de ea.

Radiestezia este o ştiinţă, dar în acelaşi timp şi o artă a cărei istorie se pierde în negurile timpurilor. Cele mai vechi imagini le avem cu "căutătorii de apă". Aceştia erau persoane sensibile care găseau pânzele de apă pentru fântâni. Pentru detectarea apei, ei foloseau şi folosesc un beţişor din alun, salcie sau alt lemn, în formă de Y, ţinînd în mâini cele două capete, iar 'baza' orientînd-o înainte. În dreptul surselor de apă, senzorul se apleca în jos.

De asemenea, se mai lucra şi se lucrează cu pendulul.

Recent, la noi în ţară, s-a dezvoltat o adevărată şcoală, unde în principiu se foloseşte un mic dispozitiv numit "ansă", confecţionat dintr-o sîrmă (de cupru, dar nu obligatoriu), îndoită într-un unghi de aproximativ 35°. Capetele sunt îndoite spre afară în unghi drept şi ascuţite. Ansa se ţine între degetul mijlociu şi cel mare, în poziţie verticală, capetele ascuţite fiind un fel de 'ax' de rotaţie. O deplasare a ansei într-o direcţie sau alta faţă de punctul de echilibru se consideră răspuns pozitiv sau negativ, după cum s-a făcut o convenţie anterioară. De obicei o deplasare a vârfului ansei spre stânga (dacă este ţinută în mâna dreaptă) se consideră răspuns pozitiv, iar rămânerea ei în poziţie de echilibru (cu vârful orientat înainte), răspuns negativ. Folosind o scală gradată, asemănătoare unui raportor, răspunsul poate fi chiar cuantificat.

Este folosită atât în teren, pentru detectarea apei, zăcămintelor, stabilirea stării de sănătate a cuiva, stabilirea prezenţei entităţilor sau influenţelor malefice, etc. cât şi 'acasă', lucrându-se de exemplu pe o hartă, ori de la distanţă.

Să remarcăm faptul că, oricum ne-am învârti în jurul ansei, pendulului, furcii, etc., cel care sesizează tot tu eşti, 'jucăriile' celelalte nefiind altceva decât o prelungire a ta, un fel de amplificator al unor mişcări musculare, insesizabile altfel.

Pentru cel care practică autocontrolul, radiestezia poate căpăta o formă specifică deoarece se află mai aproape cu un pas de sursa informaţională. Nu mai ai nevoie de un instrument, de un intermediar, de o extindere a ta.

Tocmai de aceea, iată ce-ţi recomand:

Deasupra ecranului mental, 'confecţionează-ţi' un pupitru de comandă. Adică, situează-ţi acolo o ansă, ori un ac indicator cu poziţia pe 'zero' într-un capăt de scală, iar la extremitatea cealaltă să aibă valoarea 100. Scala 'gradeaz-o' apoi între aceste valori. Nu va trece mult şi ai nevoie de o informaţie. De exemplu, în cazul unui ulcer pe care l-ai vizualizat în stomac şi vrei să afli cât de avansat este. Fă o convenţie: un stomac perfect sănătos va prezenta valoarea 0%, iar un ulcer perforat cu peritonită, 100%. Urmăreşte acul indicator şi vei avea direct valoarea ce o reprezintă stadiul în care se află organul respectiv.

Cineva te întreabă dacă un anume ceai, primit de la altcineva, este bun sau nu în maladia ce o are? Instrumentul acesta ţi-ar putea spune în acest caz, faţă de un caz ipotetic, unde eficacitatea ar fi 100%, cât ar fi de eficient ceaiul respectiv. Nu îţi dă însă răspuns în caz de efect negativ. Tocmai de aceea, alături de primul 'instrument', plasează un al doilea, de tip galvanometru. Aici, poziţia de zero a acului să fie pe mijloc, iar la celelalte două extreme ale scalei să se găsească cifrele +100 şi -100. Acum, cu acest al doilea 'instrument' poţi cuantifica atât beneficitatea, cât şi maleficitatea cuiva sau a ceva faţă de cineva (subiectul tău etalon.)

Tot pe pupitrul ataşat ecranului mental poţi să îţi pui şi un contor de 2-3 cifre care să îţi dea anumite numere de care ai nevoie, cum ar fi: care chakră (sau cakre) trebuie activate, câte energizări trebuie efectuate, la câte zile interval între ele etc.

Punându-ţi două LED-uri, unul roşu şi unul verde, poţi obţine imediat răspunsuri de tipul Da/Nu. De exemplu: "Am voie să ajut persoana asta? Verde=Da; roşu=Nu. Are entităţi malefice pe ea? Roşu=Da". În acest caz, continuând cu întrebarea: "Câte?", răspunsul îl obţii pe contor. "Are influenţe malefice asupra sa (gânduri negative, magie neagră etc.)?" Răspunsul îţi vine la fel. Şi exemplele pot să continue la nesfârşit.

Cauţi pe cineva, nu ştii unde se găseşte, proiectează-ţi pe ecranul mental harta ţării şi urmăreşte-o cu 'degetul'. Aprinderea LED-ului verde indică prezenţa lui (ei). Schimbă pasul hărţii şi continuă până când ai răspunsul cel mai detaliat posibil.

În general, folosind acest 'pupitru de control', dotat cu orice ai nevoie (nu uita mantra de ajutor: "Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie") îţi poate da orice informaţie obţinută cu ansa radiestezică pe cale 'clasică', ba chiar mai multe!

13.3. Qigong

Deoarece in zilele in care inveţi relaxarea prin Autocontrol ai timp destul, voi incerca să-ţi prezint şi exerciţiul Qigong (pronunţă 'ţhi cunc') nu numai pentru relaxare, ci şi pentru fortificarea organismului, ori tratarea anumitor maladii. Mai mult, dacă eşti stressat, dacă ai probleme cu intrarea in Alfa, prin intermediul exerciţiilor Qigong te poţi relaxa mai uşor.

Qigong face parte din cultura multimilenară chineză la fel ca şi principiul YIN-YANG, sau acupunctura.

Traducerea 'ad literam' inseamnă: Qi – energie, gong – exersare, antrenare (deci ar fi antrenarea sau exersarea energiei). În acest context Qi inseamnă energia moştenită, depozitată in abdomenul inferior. Această energie asigură menţinerea vieţii, dar o dată cu trecerea anilor scade incet şi continuu

În timpul exerciţiilor de Qigong efectuăm o reglare a respiraţiei, ne relaxăm complet, ne golim subconştientul, iar apoi ne concentrăm asupra diferitelor părţi ale corpului

Scopul exerciţiului este fortificarea corpului şi spiritului, prevenirea şi tratarea bolilor, prelungirea vieţii.

Cu Qigong-ul se ocupă chiar şi celebra "Carte de medicină internă a Împăratului Galben". "Atunci simţim Qi-ul moştenit, dacă ne-am eliberat de voinţa şi dorinţele noastre. Dacă cineva este capabil să se scufunde in sine, boala nu il mai atacă. Să inspirăm esenţa vieţii, şi ne vom păstra prospeţimea spiritului şi a muşchilor".

Qigong-ul are două forma – cel static şi cel dinamic. În primul caz exerciţiul de respiraţie şi de concentrare spirituală are loc intr-o poziţie relaxată a corpului, pe când in al doilea caz i se ataşează şi o mişcare specială – Taijiquan-ul

În cele ce urmează iţi voi prezenta doar principiile Qigong-ului, urmând ca să le adaptezi in funcţie de necesităţi.

13.3.1. Efectele terapeutice al Qigong-ului

Exerciţiul de respiraţie are efecte benefice asupra scoarţei cerebrale, a sistemului vegetativ, inimii, sistemului circulator. Influenţează activitatea organelor din cavitatea abdominală, corectează reacţiile maladive şi ne face capabili de a ne coordona activitatea corpului.

Măsurindu-se cu un electroencefalograf (EEG) activitatea cerebrală, s-a observat o activare a undelor, dominând cele Alfa, mai ales in zonele frontală şi parietale, aici fiind zona cea mai specializată a creierului, zona conştienţei, Qigong-ul are efect puternic asupra gândirii şi memoriei. Întrucât numărul de respiraţii scade la 4-5/minut, mişcarea muşchilor intercostali şi a diafragmei creşte de 3-4 ori faţă de o respiraţie normală. În timpul expiraţiei apare o excitare parasimpatică, iar la inspiraţie, una simpatică. Deci cu această respiraţie incetinită armonizăm şi sistemul vegetativ. Consumul de oxigen scade cu 30%, iar cel energetic cu 20%.

Respiraţia profundă are efect asupra organelor din cavitatea abdominală de parcă ar fi masate. Mişcările ample, ritmice ale peretelui abdominal şi ale diafragmei creează in abdomen variaţii de presiune, care intensifică circulaţia sangvină şi peristaltismul intestinal. Ca urmare, creşte apetitul şi se îmbunătăţeşte activitatea renală.

De asemenea se măreşte secreţia de salivă, care la rândul său ajută digestia. Creşte temperatura şi umiditatea pielii. În urma respiraţiei diminuate se intensifică schimbul de gaze, saturaţia cu oxigen a sângelui, fapt ce activează funcţiile cerebrale şi musculare. Ca urmare a variaţiei de presiune din abdomen, se îmbunătăţeşte returul venos, facilitându-se astfel circulaţia sangvină, şi activitatea cardiacă. În plus, prin relaxare, scade tensiunea arterială.

Din toate acestea rezultă posibilitatea folosirii Qigong-ului şi in terapeutică.

Cel mai puternic efect se obţine în cazurile de hipertensiune, afecţiuni ale arterelor coronariene, ulcer gastric, ptoza stomacală, constipaţie, afecţiuni ale aparatului respirator şi neurastenie.

În China, Qigong-ul este folosit în toate instituţiile ce aplică medicina tradiţională, fie ca atare, fie în combinaţie cu alte tehnici ca acupunctura, moxibustia etc. iar rezultatele sunt remarcabile (80-90% eficacitate).

Metoda de tratament prin Qigong s-a extins deja şi în alte ţări ca SUA, Elveţia, URSS.

Medicii care folosesc Qigong-ul, pot acumula prin exerciţii atâta energie ('waiqi') în corp încât ei pot ceda o parte din ea pacientului ameliorând astfel dereglările legate de circulaţia energiei în organism. Ca urmare, pacientul simte o căldură plăcută în zona afectată, încetează durerea, oboseala trece, iar după tratament se simte fortificat. În China, Japonia, SUA se efectuează şi cercetări legate de Qigong. Temele mai importante sunt influenţarea celulelor canceroase, îmbunătăţirea irigării cu sânge a muşchilor cardiaci, modificarea activităţii electrice a creierului şi, prin aceasta, îmbunătăţirea auzului şi văzului. Se studiază modificarea sistemului imunitar, refacerea fracturilor, schimbarea activităţii sexuale sub influenţa Qigong-ului, etc.

13.3.2. Poziţia corpului

Înainte de a începe exerciţiul Qigong, este important să găseşti o poziţie corespunzătoare a corpului. Succesul execuţiei depinde de relaxarea completă a muşchilor. Dacă vrei să tratezi boli, localizarea acestora în corp va dicta poziţia pe care o vei adopta.

* Poziţia şezând – te aşezi pe scaun, cu picioarele paralele, sprijinite de pământ, fără să se atingă între ele. Mâinile poţi să le ţii în poală, sau pe genunchi. Lasă-ţi umerii moi, închide gura, limba să-ţi atingă palatinul, zâmbeşte. Poţi executa toate acestea şi şezând turceşte, dacă aşa te relaxezi mai bine.

* Poziţia culcat – poţi să o adopţi pe spate sau pe o parte.

* Poziţia culcat pe spate – partea de sus a corpului să fie puţin mai ridicată decât cea de jos, picioarele să le ţii întinse, la fel şi mâinile (de ambele părţi ale corpului). Restul, ca mai înainte.

* Poziţia culcat lateral – pui capul pe pernă. Corpul ţine-l drept, piciorul de jos întinde-l, cel de sus îndoaie-l. Braţul de sus lasă-l pe pulpă, cel de jos pe pernă, cu palma în sus. Cardiacii să se culce pe dreapta.

* Poziţia în picioare – stai cu picioarele uşor depărtate, cu genunchii uşor flexaţi. Umerii lasă-i lejeri, îndoaie coatele astfel încât braţele şi trupul să formeze un cerc mare; mâinile ţine-le într-o poziţie de parcă ai apuca cu ele o minge mică, dar fără a se atinge degetele de la una cu cele de la cealaltă. Zâmbeşte, închide ochii şi gura.

* Poziţia în plimbare – stai liniştit 2-3 minute, apoi păşeşte cu stângul, timp în care corpul şi ambele mâini se înclină spre dreapta. Apoi păşeşte cu dreptul, înclinând corpul şi mâinile spre stânga. Inspiră pe nas, expiră pe gură.

13.3.3. Relaxarea psihică

Vei reuşi perfect în împrospătarea psihică, în reactivarea inconştientului (şi conştientului) dacă vei putea să ajungi la o stare de calm şi să o menţii un timp. Cu cât este mai profundă această stare de calm, cu atât este mai eficace exerciţiul. În acest timp elimină gândurile din creierul tău. Trebuie să te concentrezi asupra punctului Dan-Tian, punct care se află (în general) la cca 4 degete sub ombilic şi care este centrul energetic principal al corpului uman. Nu trebuie să sesizezi influenţele lumii exterioare, corpul, sau greutatea proprie. Trebuie să ajungi într-o stare de parcă ai dormi, dar cu păstrarea conştienţei. Această stare o poţi atinge în mai multe moduri. Concentrează-te asupra punctului

Dan-Tian şi alungă-ţi orice alt gând din cap. Concentrează-te asupra respiraţiei, asupra mişcării peretelui abdominal. Numără de la 100 la 1 (cum faci la exerciţiul de Mind Control). Poţi să te concentrezi la câteva cuvinte (de exemplu pronunţă în engleză 'calm' la inspiraţie şi 'relax' la expiraţie). Fii atent la sunetul propriei respiraţii. Începătorilor le recomand metoda număratului.

13.3.4. Reglarea respiraţiei

Al treilea principiu fundamental al Qigong-ului este respiraţia corespunzătoare. Printr-o antrenare conştientă, poţi transforma respiraţia toracică superficială într-una profundă, abdominală. Aceasta se numeşte *respiraţie Dan-Tian*. Ca urmare, creşte capacitatea vitală, se intensifică schimbul de gaze şi circulaţia sangvină, iar în urma masajului organelor abdominale se îmbunătăţeşte digestia şi absorbţia alimentelor.

Există mai multe feluri de respiraţie:

1. Respiraţia naturală – inconştientă, slabă, artificială.

2. Respiraţia abdominală – reprezintă 4-5 respiraţii pe minut. În timpul inspiraţiei diafragma coboară, peretele abdominal se bombează; în timpul expiraţiei au loc mişcările în sens invers. Mişcările diafragmei şi ale peretelui abdominal să aibă amplitudine maximă.

3. Respiraţia inversă – în timpul inspiraţiei diafragma urcă, peretele abdominal intră înăuntru, iar la expiraţie invers. În acest caz amplitudinea este mai mare decât la respiraţia abdominală.

4. Respiraţia prelungită – vei lungi timpul inspiraţiei sau al expiraţiei.

5. Respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren – inspiră pe nas, prin ridicarea toracelui. În acelaşi timp închipuie-ţi că aerul (adică energia vitală Qi) coboară de-a lungul liniei mediane a corpului până la ombilic, după care, atingând uretra şi intestinul gros, se reîntoarce urcând de-a lungul coloanei până la cap şi iese pe nas.

6. Respiraţia latentă – vei încerca să o exersezi după ce ţi-ai însuşit perfect respiraţia abdominală şi cea inversă. După o inspiraţie puternică pe gură, suflă uşor, superficial, aerul afară din plămâni.

7. Respiraţia incipientă – o dată cu relaxarea spirituală, cu adâncirea stării de calm, respiraţia se încetineşte într-o asemenea măsură încât devine uşoară, superficială. Se pare că s-a oprit complet, de parcă am respira cu ombilicul. "În acest moment energia moştenită se întinde şi începe să pulseze". Doar maeştrii Qigong-ului sunt capabili să efectueze asemenea forme avansate ale exerciţiului.

Respiraţia abdominală este recomandată celor suferinzi de maladii cardiace şi circulatorii; respiraţia prelungită, celor cu afecţiuni digestive; inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură, celor cu probleme respiratorii; respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren, celor cu suferinţe ale sistemului nervos.

Exerciţiul respirator efectuează-l timp de 10-20 minute zilnic. Nu forţa executarea un timp mai lung deoarece rişti efecte contrare.

13.3.5. Tipurile de Qigong

În funcţie de efectul dorit, în China există 3 feluri de Qigong:

– Qigong-ul medical, utilizat în tratamentul maladiilor cronice.
– Exerciţiul Qigong cotidian, pentru prevenirea îmbolnăvirilor, pentru menţinerea prospeţimii corpului şi a spiritului.

– În artele marţiale chineze, cu ajutorul Qigong-ului se dezvoltă forţa musculară.

În cadrul Qigong-ului medical alegerea poziţiei, a tehnicii respiraţiei, precum şi modalitatea de concentrare este determinată de maladia însăşi.

Alegerea poziţiei este dictată de constituţia bolnavului şi de tipul maladiei de care suferă. Cei suferinzi de maladii cronice, cu organismul slăbit, vor face exerciţiul în poziţia culcat. În cazul bolnavilor cu tensiune ridicată, cu maladii circulatorii, e preferată poziţia şezând. Cardiacii să nu facă niciodată exerciţiul în poziţia culcat pe stânga! În poziţia culcat pe dreapta, stomacul se goleşte mai uşor, tocmai de aceea se recomandă aceasta în cazurile de ulcer gastric, colici, ptoză stomacală. Cei cu suferinţe cronice hepatice vor alege poziţia culcat pe stânga, iar cei suferinzi de bronşită cronică, astm, poziţia culcat pe spate. În poziţia culcat pe spate, gâtul şi umerii să fie mai sus cu cca 20 cm. Deoarece în torace apare o presiune negativă, inspiraţia este mai dificilă decît expiraţia, de aceea poziţia aceasta este benefică asupra mişcărilor respiratorii. Un ajutor suplimentar reprezintă inspirarea pe nas şi expirarea pe gură. În cazul îmbunătăţirii situaţiei, în oricare maladie cronică se poate alterna poziţia culcat cu cea şezând.

Poziţia în picioare să o efectuezi în aer liber şi numai dacă eşti sănătos, sau după ce te-ai vindecat de o boală mai puţin gravă. Nu este permisă efectuarea în picioare a exerciţiului în caz de tensiune ridicată, sau prea scăzută, deoarece poţi ameţi şi cădea. Dezavantajul poziţiei în picioare este că relaxarea şi reglarea respiraţiei nu sunt perfecte. Exerciţiul în timpul plimbării să se efectueze deasemenea în aer liber. Acest exerciţiu este recomandat acelora care nu pot sta în picioare sau şezând un timp mai îndelungat.

Concentrarea mentală înseamnă că în timpul exerciţiului să-ţi îndrepţi atenţia asupra unui singur punct al corpului tău. Chinezii numesc acest punct Dan-Tian. Poţi să te concentrezi şi asupra unui organ. Concentrarea te ajută să atingi mai repede starea de calm absolut. În plus, ajută şi numărarea, observarea respiraţiei, ascultarea acesteia, repetarea unor cuvinte etc. Concentrarea forţată poate duce la ameţeli.

Cum poţi şti dacă ai atins starea de calm dorită? În acest caz nu mai auzi zgomotul lumii exterioare, nu mai simţi mişcările, nu ai gânduri, nici stări stressante, corpul este relaxat şi uşor.

Deci, te concentrezi asupra punctului Dan-Tian. Îl vei găsi, în funcţie de maladia ce o ai, în diferite locuri pe corp. Dacă este vorba de a mări tensiunea arterială, punctul Dan-Tian se găseşte între sprâncene, sau pe vârful nasului; dacă însă trebuie micşorată, se găseşte în ombilic, sau sub acesta la 4 degete. Un punct de concentrare există şi pe coloana vertebrală, exact la orizontala ombilicului, punct cunoscut de chinezi ca "Poarta Vieţii". Conform medicinii tradiţionale, de aici izvorăşte căldura şi apa din corp, de aici îşi trage rădăcinile energia vieţii. În cazul suferinţelor cronice renale, sau a problemelor sexuale, se alege acest punct.

Te poţi concentra şi asupra Dan-Tian-ului intern, care se găseşte în cavitatea abdominală, la 4 degete în spatele ombilicului. Sub efectul acestuia se îmbunătăţeşte circulaţia în organele abdominale, nutriţia şi peristaltismul intestinal. Poţi să te concentrezi şi asupra unui anume organ – în cazul îmbolnăvirii lui. Poţi să masezi pielea de deasupra organului respectiv, după care să te concentrezi din nou asupra lui. Conform medicinii antice chineze, "Qi se află acolo unde se găseşte conştiinţa noastră, iar unde este Qi acolo se activează circulaţia sangvină".

În stare de calm, muşchii se relaxează, trimit mai puţini stimuli în creier, iar acesta se relaxează şi el. În acest caz pulsul şi ritmul respiraţiei scad, coboară şi temperatura corpului, se diminuează oboseala, vitalitatea se întăreşte.

Modalitatea de respiraţie o vei alege în funcţie de constituţie şi de boala de care suferi:

Respiraţia abdominală şi toracică se recomandă în cazul maladiilor cardiace şi circulatorii.

Respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren se recomandă în caz de tensiune arterială scăzută, impotenţă, ejaculare precoce, frigiditate. În caz de tensiune ridicată, sau boala Meniere este interzisă această respiraţie.

Respiraţia prelungită are două forme. Într-una se reţine puţin aerul în plămâni şi se prelungeşte expiraţia. Prin aceasta se reglează sistemul vegetativ, având efecte pozitive în caz de constipaţie, dereglări nutritive, ulcer gastric. Nu se va efectua în cazul bolilor cardiace şi pulmonare! În celălalt caz, inspiraţia este mai profundă şi mai lungă. După expiraţie se ţine o pauză scurtă, apoi urmează o nouă inspiraţie. Se recomandă în cazul tensiunii scăzute, infecţiilor intestinale cronice, diaree.

Inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură se recomandă în caz de răceală, bronşită acută şi cronică, astm, bronho-dilataţie, pneumonie.

Respiraţia latentă este un proces inconştient, subtil, rezultat al unui exerciţiu îndelungat.

Respiraţia internă. Cu cât starea de calm este mai profundă, cu atât mai superficială devine respiraţia. Nu mai ai gânduri, nu mai ai conştienţă, funcţiile vitale ţi se diminuează la minim. Aceasta este rezultatul de vârf al exerciţiilor de respiraţie, care se poate atinge după cca 3 ani de antrenament intensiv. În timpul antrenamentului, respiraţia încetinită în mod conştient trebuie să devină naturală. După un timp nu mai trebuie să-ţi concentrezi atenţia asupra respiraţiei, trebuie să uiţi asta, altfel urmând obosirea excesivă a muşchilor respiratori, chiar senzaţia de sufocare. Iar aceasta nu te ajută, ci din contră, te poate chiar îmbolnăvi!

13.3.6. Cum să începi Qigong-ul?

Scopul Qigong-ului este atingerea stării de calm absolut, a cărei consecinţă directă este decuplarea scoarţei cerebrale, fapt ce determină relaxarea spirituală. Nu este uşor să te concentrezi şi să ajungi în starea de relaxare. Ai nevoie de o stare de trecere, în care timp corpul şi spiritul tău devin corespunzătoare practicării exerciţiului Qigong. În acest timp trebuie să întrerupi influenţele deranjante ale mediului înconjurător, indiferent dacă faci exerciţiul în aer liber sau în cameră. E preferabil să te găseşti totdeauna în aer curat.

Să nu efectuezi exerciţiului în curent, sau cu faţa spre vânt. Decuplează aparatul de radio, telefonul, muzica, alege un timp când eşti singur. Îmbrăcămintea să fie lejeră, subţire. Cureaua prea strânsă, pantofii scoate-i. Mai aşteaptă încă 20 de minute, timp în care îţi vei echilibra psihicul; în acest fel va fi mai uşoară concentrarea. Relaxează muşchii, caută poziţia corespunzătoare. Relaxarea să o faci totdeauna de sus în jos. Începe cu muşchii faciali, când vei lua o mimică uşor zâmbitoare. Apoi relaxează-ţi gâtul, umerii, braţele, corpul. Scaunul pe care stai trebuie să aibă înălţimea corespunzătoare gambelor tale. În final relaxează-ţi muşchii abdominali, iar apoi picioarele. Închide acum ochii, atinge palatinul cu limba şi începe exerciţiul de respiraţie. Zâmbeşte.

Poţi să ajungi la respiraţia corespunzătoare la fel ca şi în sport, prin antrenament susţinut. Respiraţia în ritmul de 5 pe minut o vei efectua doar după multe, multe exerciţii zilnice. Respiraţia trebuie să fie firească, confortabilă şi continuă, să aibă ritmul uniform. Prin inspirarea aerului, faci ca energia Qi să ajungă în punctul Dan-Tian, "fiecare inspiraţie se reântoarce la locul său originar". Nu-ţi face probleme dacă nu reuşeşti din prima încercare. Fă zilnic exerciţiul de respiraţie timp de 20-30 minute.

Trebuie să exersezi şi poziţia şezând. Dacă ai terminat exerciţiul de respiraţie, mai rămâi puţin liniştit. Încearcă să ţii departe gândurile. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, gândurile perturbatoare dispar de la sine. Dacă nu se întâmplă aşa, ascultă-ţi propria respiraţie, fii atent la mişcările toracelui sau abdomenului. Nu e voie să te cramponezi de numărul ciclurilor respiratorii sau de durata lor. Cu cât încerci să obţii mai repede, cu eforturi mai mari, starea de linişte absolută şi de respiraţie încetinită, cu atât mai greu vei reuşi. Ca începător nici să nu încerci să obţii asta. Efectul curativ va apare deja din timpul exerciţiilor.

Nu te ridica imediat după terminarea exerciţiului. Mai rămâi puţin în poziţia în care ai fost. Pune-ţi palma dreaptă pe ombilic, iar stânga peste ea. Masează-ţi zona circular, de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic şi apoi de 30 de ori invers. Cu aceasta abia ai terminat exerciţiul. Te mai poţi plimba încă câteva minute, lucru ce accentuează efectul exerciţiului.

Nu te aştepta la rezultate imediate, nu vei obţine altceva decât efecte secundare nedorite! Rezultatele vor apărea la timpul cuvenit, după o perioadă de exerciţii.

13.3.7. Senzaţii ce pot să apară la efectuarea corectă a exerciţiului

În timpul şi după efectuarea exerciţiului pot apărea diferite senzaţii. Cel care efectuează corect exerciţiile descrise, va obţine reacţii normale.

Astfel, poate apărea o salivare mai intensă decât de obicei, limba lipită de palatin, reprezentând un stimulent permanent pentru glandele salivare.

După terminarea exerciţiului vei simţi capul mai limpede, vei fi mai energic, vor dispărea gândurile întunecate. Munca îţi va fi mai eficientă. Vei dormi mai bine, te vei trezi mai odihnit.

În timpul exerciţiului, temperatura corporală poate creşte cu 0,5°. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, vei simţi o încălzire locală. Ulterior, în timpul antrenamentului, această încălzire se va extinde de-a lungul liniei mediane anterioare şi posterioare a corpului. Îţi va da o senzaţie de parcă ai fi într-un înveliş cald. O respiraţie abdominală corespunzătoare ajută mişcările peristaltice ale intestinelor, având drept urmare o sporire a apetitului. În timpul exerciţiului pot apărea furnicături pe piele, mici contracţii musculare datorate intensificării circulaţiei energiei. De asemenea se intensifică activitatea glandelor endocrine, creşterea părului, a unghiilor, etc.

Nu este neapărat necesară sesizarea tuturor acestor fenomene. Unii pot chiar să nu simtă nimic. Nu le da nicio importanţă, deoarece altfel incalci principiile Qigong-ului.

Dacă nu efectuezi în mod corespunzător exerciţiile, pot apărea efecte negative. Astfel, datorită concentrării necorespunzătoare, pot apărea tensiuni intracraniene, dureri de cap, ameţeli etc. În caz de tensiune ridicată, relaxarea musculară incompletă duce la rezultate similare.

Tensiunea în zona toracelui, setea de aer se datorează forţării respiraţiei rare. De aceea este important ca ritmul rar al respiraţiei să fie atins prin antrenamente, astfel încât să devină natural, fără a mai cere concentrarea atenţiei asupra lui. Dacă efectuezi exerciţiul într-o poziţie incorectă, cu spatele curbat, în stare nervoasă, poţi provoca dureri cardiace, accelerări ale ritmului inimii. Acelaşi efect îl poate avea şi încercarea de a reţine prea mult timp respiraţia.

Ca rezultat al forţării respiraţiei abdominale, poate apărea o tensiune în zonă şi un schimb insuficient de gaze. Pot apărea chiar crampe ale muşchilor respiratori. Toate acestea se pot evita prin antrenament permanent, fără a forţa nota.

Oamenii cu organismul slăbit de boli, excese alimentare, sau sexuale, pot simţi o uscare a gurii, pot avea contracturi musculare.

Hiperponderalii, dacă efectuează exerciţiul după o masă copioasă, pot avea temperatură. Dacă însă efectuăm exerciţiul în frig, îmbrăcaţi prea subţire, sau în stare înfometată, putem avea frisoane. Forţarea respiraţiei poate provoca micţiuni necontrolate. Dacă asta se întâmplă prea des, este semnul unei slăbiciuni, sau al agravării bolii.

Forţarea respiraţiei abdominale poate cauza dureri toracice, respiraţie inegală. Să nu se practice Qigong în caz de congestie nazală. Să nu faci exerciţiul într-o poziţie incomodă, deoarece astfel vei obosi repede. Poziţia trebuie să fie lejeră. Dacă în timpul exerciţiului apar dureri lombare, sau de spate, acestea semnalizează de asemenea o poziţie greşită. Bătrânii, cei cu constituţia slabă, renalii să efectueze exerciţiul culcat.

Oamenii nervoşi, iritaţi, să facă exerciţiul plimbându-se. Unii pot să-şi simtă corpul extraordinar de greu, ori foarte uşor, eventual pot avea dureri în unele locuri. Toate aceste simptome vor dispărea în mod spontan dacă nu ţinem neapărat să obţinem imediat rezultate remarcabile. În urma respiraţiei forţate pot apărea chiar halucinaţii, care însă dispar imediat la încetarea exerciţiului. Dacă nu am mâncat suficient (stomacul să fie 80% plin) va apare o puternică senzaţie de foame; dacă am mâncat prea mult pot apărea diaree, tensiune abdominală, crampe.

Reacţiile anormale amintite nu apar în mod logic, dar poţi să eviţi multe neplăceri efectuând exerciţiile Qigong conform celor recomandate.

13.3.8. Un exercițiu pentru fortifiere

Etapa I (Prima săptămână)

Poziția corpului: Poziție normală șezând (eventual poziție culcată pe spate pentru cei cu probleme de sănătate).

Respirația: Începând cu cea naturală, treptat spre cea parțial adâncă.

Atingerea calmului: Numără inspirațiile și expirațiile, ori urmărește-le mintal.

Frecvența și durata: 3-4 ori pe zi, câte 15-20 minute.

Cerințe:

1 - Poziția corectă a corpului.
2 - Respirație regulată.
3 - Eliberarea de agenți care să deranjeze.

Etapa a II-a (săptămâna 2-4)

Poziția corpului: Normală sau turcească

Respirația: Adâncă naturală (respirație abdominală)

Atingerea calmului: Urmărește ciclurile respiratorii, sau concentrează-te asupra punctului aflat la 4 degete sub ombilic.

Frecvența și durata: 3-4 ori pe zi câte 30 minute

Cerințe:

1 - Respirație profundă, până la diafragmă
2 - Atingerea inițială a calmului
3 - Antrenamentul devine obișnuință

Etapa a III-a (începând cu săptămâna a 5-a)

Poziția corpului: Șezând sau stând (ultima pentru cei mai antrenați)

Respirația: Ca la etapa a II-a

Atingerea calmului: Concentrează-te la 4 degete sub ombilic

Frecvența și durata: 3-4 ori pe zi câte 30-45 minute

Cerințe:

1 – Respirație regulată, adâncă, rară
2 – Calm absolut
3 – Efecte benefice remarcabile, motivând antrenamente ulterioare

14. O ŞEDINŢĂ DE LUCRU

(exemplu)

În cele ce urmează îţi voi prezenta un exemplu de şedinţă de lucru. În cazul în care nu ai încă un cristal de cuarţ, ignoră cele referitoare la el.

Dimineaţa, după trezire, spală-te (dacă se poate cu apă rece), ia o gură de ceai şi retrage-te într-o cameră liniştită, cu un ambient plăcut, dacă e posibil deschide geamul şi diminuează lumina la atât cât să-ţi permită citirea fără efort a fişelor.

Aşează-te cât mai comod într-un fotoliu (dacă se poate orientat spre Nord), sprijină-ţi capul pe rezemătoare, iar picioarele descălţate lasă-le pe podea paralele, distanţate cât îţi este comod. Nu poziţia ca atare contează, ci confortul!

Dacă te-ai îmbrăcat deja, desfă-ţi cureaua, şi orice ţi-ar stânjeni respiraţia. Ia cristalul în **mâna stângă, cu vârful înspre palmă**, iar aceasta aşeaz-o peste palma deschisă a mâinii drepte. Dacă eşti stângaci, cristalul îl ţii în dreapta, aşezată peste stânga. Pentru accelerarea intrării în Alfa, poţi să-ţi uneşti cele trei degete în modul cunoscut, ţinând în acelaşi timp şi cristalul. Închide ochii şi fă 5-10 cicluri de respiraţie Qigong, pentru aerisirea plămânilor şi prerelaxare.

Mulţumeşte-i Celui de Sus pentru că ţi-a permis şi azi să-ţi deschizi ochii spre o nouă zi în care să fii intermediar între El şi cei care l-au cerut ajutorul (prin tine).

În momentul în care te-ai relaxat, spune-ţi: "**Număr rar de la 5 (sau 10) la 1 şi intru în cele mai profunde zone Alfa**".

După activare, te găseşti înaintea unui cristal enorm (nu e obligator), având în faţa ta o uşă mică, deschisă. Nu poţi trece prin ea până nu spui de trei ori mantra trinitară: "**În numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Amin**". Abia acum poţi intra.

Te găseşti într-o navă enormă, în faţă este o cruce mare, parcă din foc, dar de o culoare şi intensitate nederanjantă. Nu uita să mai spui o dată mantra trinitară! Înăuntru sunt două şiruri de scaune, o alee centrală până în faţă, iar scaunele sunt în aşa măsură de distanţate încât poţi trece printre ele fără a-i stânjeni pe cei aşezaţi acolo. Între ei îţi vei găsi şi îngerul (îngerii) păzitor. Dacă ai ceva de discutat, dacă ai ceva să-i întrebi, poţi să o faci după ce pronunţi **mantrele de protecţie şi ajutor**:

"**Invoc Lumina lui Hristos, sunt o cale curată şi perfectă, Lumina îmi este călăuză**".

"**Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie**".

"**Nici o influenţă, nici un gând negativ, indiferent de care este, nu-mi poate pătrunde pe nici unul din nivelele conştientului, subconştientului sau inconştientului, nici în Alfa, nici în Beta şi nici în Teta, niciodată**".

"Zi de zi mă simt tot mai bine din toate punctele de vedere".

"Tot ce realizez, tot ce creez se face sub îndrumarea şi prin voinţa lui Hristos, în numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh. Aşa să mă ajute Dumnezeu. Amin".

Acum, pune-te în faţa ta, explorează-ţi aura, vizualizează-te, vezi dacă de ieri au apărut cumva modificări. Deschide-ţi palma mâinii stângi a astralului[*] pentru a primi Lumina de la El, iar cu palma mâinii drepte activează-ţi cakrele, de la a VII-a spre I, spunând între timp cele şapte rugăminţi din Tatăl nostru, după cum ți-am arătat deja. Întărește-ți aura, tot după modul cunoscut, corectează-ți problemele existente sau apărute și mantra trinitară.

---

[*] Conform d-nei Barbara Ann Brennan, corpurile energetice sunt următoarele: pe planul fizic - corpul fizic, corpul eteric, corpul emoţional şi corpul mental; pe planul astral – corpul astral; iar pe planul spiritual – arhetipul eteric (aspectul fizic), corpul celest (aspectul emoţional) şi corpul eteric (aspectul mental).

Ia acum la rând cazurile pe care trebuie să le vizualizezi, având pregătit dinainte creion și hârtie pentru a nota cele constatate. Stabilește pentru fiecare ce ai de făcut pentru a-l ajuta (ce energizări, câte, la ce interval etc.). Toate cele observate, măsurate și obținute, notează-le neapărat, pentru fiecare în parte, altfel vei uita. Abia după ce ai notat tot la o persoană, treci la cealaltă. Poți măsura, de exemplu, câtă Lumină mai are din cantitatea ce a primit-o de la El la naștere (în procente) și cât la sută din ce lipsește se mai poate recupera. Poți măsura acestea pe corpul fizic, eteric, emoțional, mental, astral etc.

Acum, dacă ai mai multe cazuri de ajutat, iți recomand să ții un fel de fișe individualizate pentru fiecare. Notează pe ele numărul curent al cazului din caietul unde ții evidența, vârsta, sexul, localitatea, numele (când îi ajuți, le spui pe nume), când 1-2 cuvinte (cu altă culoare) de ce suferă, apoi ce ai de făcut și în final zilele respective. De exemplu: 30+III+VI+fibrom "resorbție"/3, înseamnă 30 de energizări generale, în plus cakra III, cakra VI și resorbția fibromului uterin, la fiecare 3 zile.

Ia pe rând fișele, întredeschide-ți ochii atât cât ai nevoie pentru a citi ce ai de făcut și ajută-l.

În funcție problemă, poți folosi și 'sugerarea', spunând: "resorbție", "eliminare", "activare", "dezactivare", "dezintegrare" etc. Poți 'curăța' artere și vene înfundate, poți 'gresa' încheieturi blocate, poți 'lega' vase, nervi sau mușchi rupți ori secționați, poți 'scurta' sau 'lungi' mușchi (de exemplu la miopii sau hipermetropii), **poți orice**, iar rezultatele încep să apară în 1 - 1 1/2 luni! În general, cel pe care îl energizezi simte în zilele respective valuri de călduri, mai rar stare de bulversare (dacă a avut încărcătura de energie vitală - de Lumină - foarte scăzută), iar când lucrezi direct asupra unui nodul, chist, tumoare etc., chiar o ușoară acutizare a durerii (fenomen numit de B. Groning, 'durere de vindecare').

Când ai mai multe cazuri de ajutat în aceeași zi, energizarea generală poți să o faci deodată tuturor, iar apoi fiecăruia în parte energizările suplimentare și finalizarea cu semnul crucii și mantra trinitară.

Mai ales, când ai multe cazuri, rezervă o altă perioadă a zilei pentru vizualizare, diferită de cea pentru energizări, deoarece ți se va prelungi prea mult ședința, fapt esențial mai ales când lucrezi dimineața și după aceea mai trebuie să ajungi la serviciu!

De asemenea, în asemenea cazuri experiențele de plimbări în spațiu sau timp etc., de asemenea să le efectuezi separat, pentru a avea timp destul la dispoziție, pentru a nu intra în 'criză de timp' și să trebuiască să întrerupi experiemntul înainte de a-l termina. Nu că ar fi periculos (în Yoga, de exemplu ieșirea bruscă din meditație poate provoca accidente psihice; nu este cazul în Autocontrol), ci pentru că îți lasă un gust neplăcut, al lucrului neterminat, lăsat 'pe a doua zi'.

Când ai terminat, mulțumește-I pentru ajutorul acordat atât ție, cât și celorlalți, ieși din 'Templul de cristal', reintră în corp, și revino în Beta spunind:

"Număr rar de la 1 la 5, revin în Beta, sunt treaz complet, odihnit și relaxat, mă simt mai bine decât înainte".

După ce ai revenit în Beta, pune-ți palma mâinii drepte pe zona Dan Tian, stânga peste ea și fă 30 de mișcări de masaj circular în sens orar și încă 30 în sens invers.

Ține cont însă că cele descrise aici sunt doar un simplu îndrumar, nu considera că 'magister dixit'! Cu timpul iți vei găsi propria Cale, iți vei pune la punct sistemul propriu, pe care apoi îl vei dezvolta treptat pentru obținerea rezultatelor din ce în ce mai bune pe calea de "a face bine".

ÎNCHEIERE

Până aici am incercat să te invăţ câte ceva din câte am avut posibilitatea să cunosc. Tot ce ţi-am prezentat, atât in "Iniţiere in Autocontrol", cât şi in prezenta carte a fost fie informaţii trecute prin filtrul verificărilor personale, fie rezultatul a ceea ce se numeşte 'comunicări'. Tocmai de aceea, poate ai constatat, unele mici diferenţe intre cele aflate din prima carte şi cele de aici. Prima carte a reprezentat nivelul la care am ajuns in 1990-1991, până la data predării manuscrisului. Prezenta este la nivelul celor cunoscute de mine in 1993. Nu degeaba prima a primit numele de "Iniţiere", ca reprezentând intr-adevăr acest nivel.

Unele alineate ţi se vor părea 'copieri'. Aparent. Nu sunt pe principiul dictonului: "o carte scrisă dintr-o alta reprezintă plagiat, o carte scrisă din cel puţin două altele reprezintă o lucrare ştiinţifică". Toate cele scrise au fost verificate personal, trecute prin filtrul propriu. Tocmai de aceea am renunţat la o serie de părţi din prima lucrare, inserând însă altele noi, urmare a căutărilor din ultimii 2-3 ani.

Oricum, cele ce ţi le-ai insuşit din aceste două cărţi nu pot decât să îţi folosească benefic, dar nu numai ţie, ci şi celor din preajma ta, celor ce se află mai departe şi, extrapolând, omenirii.

De aici incolo, ai deschisă Calea. Nu ai altceva de făcut decât să perseverezi in a o continua, ţinând cont de cele spuse de Isaia: "Invăţaţi să faceţi binele ...", amintit de câteva ori aici.

Dacă cumva incă mai consideri oprirea ce ţi-am provocat-o pe drum ca inutilă, ca o pierdere de timp, iartă-mă, continuă-ţi drumul. Dacă nu, continuă-ţi Calea.

Dan

Bibliografie selectivă

*** "Sfânta Scriptură"; Ed. Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti.

*** "Traditional Chinese Fitness Exercises"; Ed. New World Press, Beijing, China, 1984.

*** "Metoda de medicaţie a Grupului de meditaţii pentru Era Nouă" (in l. engleză), caietele 1-6, anii I-III, Editate de Meditation Group for the New Age, POB 566, Ojai, California 93023.

*** "Nirvana - tehnici de meditaţie"; Ed. Informaţia, Bucureşti, 1993.

*** "Yi Jing" (Cartea Schimbării) - orice traducere bună, cum sunt cele ale lui Wilhelm, Legge, etc.

Biedermann, H.: "A mägikus müvészetek zseblexikona"; Ed. Kentaur, Budapesta, Ungaria, 1989.

Brennan, Barbara Ann: "Mâini de Lumină" (traducere din l. engleză, manuscris).

Celan, E.: "Viaţa după pragul morţii"; Ed. Teora, Bucureşti, 1991.

Drouot, P.: "Guérisson spirituelle et immortalité"; Ed. du Rocher, Paris, Franţa, 1992.

Iliescu, Elena: "Mărturii despre nemurire"; Ed. Colecţia Universitas, Bucureşti, 1991.

*** Pătruţ, A.: "De la normal la paranormal", vol I-II, Ed. Dacia, Cluj, 1991, 1992.

Raphaell, Katrina: "Heillen mit Kristallen"; Ed. Alternative Heilungen, Germania, 1992.

Sharamon, Shalila; Baginski, B.J.: "Das Chakra - Handbuch", ediţia XIX; Ed. Windpferd, Germania, 1992.

Silva, J.; Stone, R.: "The Silva Mind Control Method for Business Managers"; Ed. Simion & Schuster, SUA, 1984.

Silva, J.; Stone, R.: "The Silva Mind Control Method"; Ed. Inst. Psichoorientology, SUA, 1985.

Silva, J.; Stone, R.: "You the Healer"; Ed. Kramer, SUA 1986.

Smith, M.G.: "Le pouvoir des cristaux"; Ed. J'ai Lu, New Age, Paris, Franţa, 1985.

Steiner, R.: "Introducere în cunoaşterea suprasensibilului"; Ed. Arhetip - Renaştere Spirituală, Bucureşti, 1993.

Steiner, R.: "Ştiinţa ocultă"; Ed. Princeps, Iaşi, 1993.

Steiner, R.: "Filozofia libertăţii"; Ed. Princeps, Iaşi, 1993.

Urban, I.; Saasy Kornelia: "Qi, avagy az electerö megörzésének ösi, kínai mödjai"; Ed. Sprint, Ungaria, 1990.

Walker, DaEl: "Cristalul această fiinţă vie ..."; Ed. Conex, Iaşi, 1991.

CUPRINS

Introducere 7

1. Cum să meditām 11

  1.1. Câteva idei pentru aprofundarea stării de meditaţie .17
  1.2. De la meditaţia pasivă la cea activă 18
  1.3. Cum poţi să-ţi măreşti capacitatea de vizualizare? ..19
  1.4. O imagine mentală importantă 20
  1.5. Imaginaţia realistă 21
  1.6. Tu şi imaginaţia creatoare 22

2. Meditaţia dinamică 23

3. Intrarea rapidă în Alfa 28

4. Metoda învăţării rapide 30

5. Somnul creativ 33

6. Puterea cuvintelor 36

7. Forţa imaginaţiei 40

8. Folosirea subconştientului pentru ameliorarea stării proprii de sănătate 45

  8.1. Întărirea aurei 49
  8.2. Cakrele şi activarea lor 51

9. Cel de-al şaselea simţ. Diagnosticarea 58

  9.1. Ghizii spirituali 66

10. Ajutorarea altora în caz de suferințe patologice ... 71
10.1 Ajutorarea persoanelor suferinde folosind imagini succesive ... 72
10.2 Activarea de la distanță direct a aurei, a cakrelor și a organelor în suferință ... 74

11. Cum să-ți organizezi un grup de Autocontrol ... 78

12. Alte tehnici din Autocontrol ... 81

12.1. Rezolvarea unor probleme cotidiene ... 81
12.2. Rezolvarea unor probleme rare, unice. ... 82
12.3. Rezolvarea problemelor unitare, o inspirație adâncă 83
12.4. Cel mai important lucru în rezolvarea problemelor 84
12.5. Programarea cu ochii deschiși ... 85
12.6. Activarea generatorului de idei ... 86
12.7. Sursa creativității ... 87
12.8. Repetitio mater studiorum est ... 88
12.9. Programare pentru eliminarea greutăților viitoare 90
12.10. Preprogramarea tonusului de dimineață ... 91
12.11. Jos durerile de cap! ... 92
12.12. Puterea dorinței, credinței și așteptării ... 93
12.13. Două minute pentru învingerea stressului ... 94
12.14. Efecte măsurabile ale imaginilor mentale ... 95
12.15. Opt minute care îți schimbă ziua ... 96
12.16. "Teleconferință" subiectivă ... 98
12.17. Abecedarul muncii în Alfa ... 100
12.18. Sfaturile "ajutătorilor dezinteresați" ... 102
12.19. Cine ești tu? ... 103
12.20. Învingerea obstacolelor ascunse ... 105
12.21. Adâncirea stării Alfa prin relaxare musculară ... 106
12.22. Autovindecarea nu exclude asistența medicală de specialitate! ... 107
12.23. Cum să-ți ajuți medicul să te poată ajuta ... 108
12.24. Încrederea în boală și așteptarea ei. ... 109
12.25. Metoda manuală specială de vindecare ... 110
12.26. Metoda standard ... 112
12.27. Sugerări în Alfa ... 113
12.28. "Posibil ..." în loc de "exclus" ... 114
12.29. Veselia terapeutică ... 115
12.30. Alinarea durerii în Beta ... 116
12.31. Preprogramarea în caz de pericol ... 117
12.32. Oprirea unei hemoragii ... 118
12.33. Dezvoltarea personalității prin Autocontrol ... 119
12.34. Rezolvarea problemelor de coloană vertebrală ... 120
12.35. Litiaze ... 121
12.36. Bolile vaselor sangvine ... 122
12.37. Alegerea perechii de viață ... 123
12.38. Să începem educarea copilului înainte de a se naște ... 123
12.39. Pregătirea pentru meseria optimă ... 124
12.40. Influențarea vremii ... 125

13. Observații și alte tehnici conexe ... 126

13.1. Cristalul de cuarț ... 127
13.1.1. Încărcarea cristalului ... 129
13.1.2 Folosirea cristalului pentru sine ... 130
13.1.3 Meditația și rugăciunea ... 130
13.1.4. Comunicarea cu alții ... 131
13.1.5. Diadema atlanților ... 132
13.1.6. Bagheta "magică" ... 133
13.1.7. Câmpul de forțe protector ... 135
13.1.8 Protectorul personal din cuarț cu două vârfuri ... 136
13.1.9. Pendulul cu cadru de precizie ... 136
13.1.10. Scurtă istorie a folosirii cristalului de cuarț ... 137
13.2. Radiestezia subiectivă ... 139
13.3. Qigong ... 142
13.3.1. Efectele terapeutice al Qigong-ului ... 143
13.3.2. Poziția corpului ... 144
13.3.3. Relaxarea psihică ... 145
13.3.4. Reglarea respirației ... 146
13.3.5. Tipurile de Qigong ... 147
13.3.6. Cum să începi Qigong-ul? ... 150
13.3.8. Un exercițiu pentru fortifiere ... 154

14. O ședință de lucru (exemplu) ... 156

Încheiere ... 161

Bibliografie selectivă ... 163